



Christelle Chopard a rédigé ce livre à partir d'une longue quête effectuée aux quatre coins du monde. Thérapeute et consultante holistique depuis plus de vingt ans, elle a synthétisé les fruits de ses recherches autour d'une méthodologie en créant la Carte DHARMI®.

Cet ouvrage intitulé *la Voie de la Résonance*, va vous faire découvrir une méthode de méditation active issue de cette carte : la Méditation du Vortex d'Énergie.

Cette approche de la résonance repose sur le recours à la sagesse et aux cycles naturels afin de soutenir le bien-être et un développement personnel intégral. L'alignement des sept tonalités apporte un sentiment de bien-être, d'harmonie et de plénitude.

Cette lecture vous fera découvrir les outils utiles pour vivre en harmonie avec vous-même et votre entourage. Ce livre est aussi une invitation à parcourir des chemins encore peu fréquentés.



DHARMI INSTITUTE
a constant evolution

www.dharmi.com
www.christellechopard.com

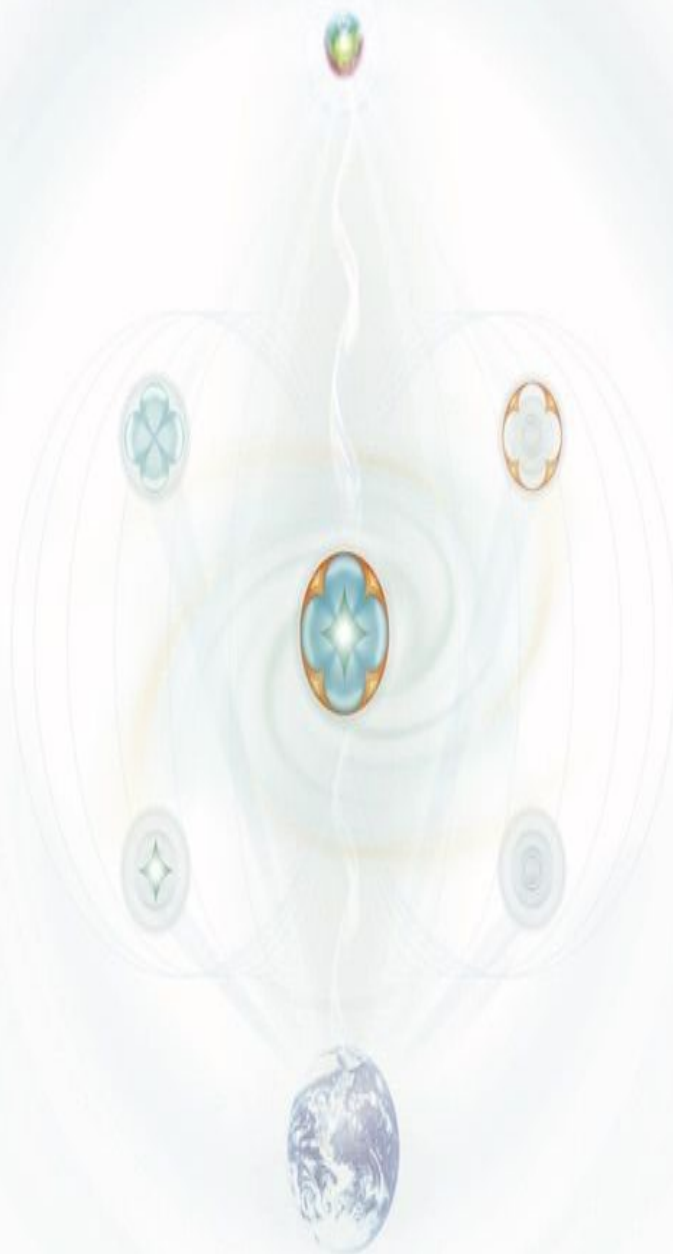


LA VOIE

RESONANCE

CHRISTELLE CHOPARD

LA VOIE DE LA RESONANCE



UNE PRATIQUE
DE MÉDITATION ACTIVE
QUI VOUS GUIDE VERS L'ÉQUILIBRE.

CHRISTELLE CHOPARD

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

La Voie de la Résonance

Une pratique de méditation active qui accompagne vers le bon équilibre de vie.

BY Christelle Chopard

© 2015 Christelle Chopard

Tous droits réservés, y compris tous droits de reproduction, traduction, adaptation, en tout ou partie et sous toute forme, dans le monde entier.

Maquette d'intérieur et de couverture, mise en page intérieure et dessin de couverture: Julio Ferraresi

DHARMI

® est une marque déposée par l'auteur.

Tous les dessins, graphiques et illustrations utilisés dans ce livre, y compris l'illustration de la couverture sont des œuvres originales de Christelle Chopard et de Julio Ferraresi et sont protégées par le droit d'auteur et les lois de copyright

applicables aux EtatsUnis [2011, 2013, 2015].

Publié par Christelle Chopard, Institut DHARMI, Miami, FL.

« La voie de la résonance » est l'expression/le fruit des recherches et expériences personnelles de l'auteur. Cet ouvrage n'est pas destiné à prodiguer de conseil d'auto-thérapie mais a pour but de transmettre une réflexion sur l'équilibre, le développement personnel et le bien-être général.

Si vous avez des questions ou souhaitez partager certains commentaires, veuillez nous contacter a: [info@ dharmi.com](mailto:info@dharmi.com)

ISBN-13: 978-1517641658 (CreateSpace-Assigned) ISBN-10: 1517641659

Sommaire

Avant propos 5

Introduction 7

- L'origine de ma quete
- L'exploration de multiples chemins
- La Carte DHARMI®

1. Le chemin vers l'harmonie 19

- Les différentes composantes de la méditation du Vortex d'Énergie.

- Voici une liste de bénéfices que vous pouvez recevoir en réalisant cette méditation active à un rythme hebdomadaire.

- Les différentes composantes de la méditation du

Vortex d'Énergie.

- La méditation active: la présence et l'intention
- L'acceptation a un pouvoir de transformation.
- La corrélation entre la graphologie et l'alignement dans le Vortex d'Énergie

- Le cycle lunaire et le cycle personnel
- Temoignages
- Existe-t-il un meilleur modèle que la nature elle-même pour nous apprendre la notion d'évolution?

2. La méditation du Vortex d'Énergie est un dialogue et processus d'harmonisation entre: les cinq éléments, les quatre voix et les sept tonalités 55

- L'approche holistique des cinq éléments
- Les cinq énergies fondamentales
- Les quatre voix qui permettent notre expression

et notre création.

- Les sept tonalités

3. Développement de la compréhension des sept tonalités, cas pratique73

4. Synthèse de différentes voies111

- L'énergie, le mystère et les synchronicités
- Expérience chamanique
- Les bandhas
- Les trois gunas
- Les chakras
- L'activation de l'Énergie Vitale
- L'intégration de la Géométrie Sacrée
- Le triangle et l'hexagramme
- Le tube et l'union
- Les Cycles d'Evolution

5. Expériences et témoignages145

Glossaire165

Avant propos:

Lorsque l'on cherche à donner du sens à sa vie ou à se donner les moyens de réaliser sa passion, il existe de multiples chemins et différentes voies. Tous ces chemins et toutes ces voies ont un centre commun : le cœur. La voie du cœur est très profonde, car c'est de cet espace pur et authentique que l'amour et le bonheur sont issus.

Ce livre est un moyen pour chacun de puiser une inspiration nécessaire à la réalisation de ses rêves. J'y partage les expériences vécues au cours de ma quête autour du monde afin de montrer qu'il n'y a pas besoin de forcer le changement pour évoluer et réaliser ses aspirations profondes. Il faut permettre une connexion au-delà de l'attachement. Dans cet ouvrage, je développe les explications sur la méthodologie que j'ai créée à partir de mes apprentissages et de mes études. J'ai agrémenté les différents chapitres de témoignages afin d'illustrer les bienfaits de la méditation du Vortex d'Énergie et d'en partager quelques aspects clés. Cette lecture est un voyage vers de nombreuses découvertes et vers des réflexions insoupçonnées!

Introduction:

L'origine de ma quête:

Dès l'enfance, je me suis familiarisée avec le langage de la nature. Un jour, ma grand-mère m'a raconté, une histoire de sa jeunesse. Alors qu'elle rentrait chez elle à bicyclette, elle a vu une carte dans le ciel. Elle y a lu que la guerre se terminait et que de nouvelles frontières seraient créées en Europe. À peine arrivée chez elle, elle a aussitôt partagé son message avec ses parents. Ils ont immédiatement allumé la radio : un flash d'information annonçait la fin de la guerre et la création de nouvelles frontières !

Après avoir pris connaissance de cette belle histoire, j'ai commencé à demander à l'univers et à la nature de m'envoyer des signes. Je me suis alors mise en quête de réponses afin de trouver ma voie, mon chemin de vie.

Adolescente, en posant doucement mes mains sur le dos de ma mère, je parvenais à la soulager de douleurs très intenses causées par une hernie discale. À partir de cette époque, j'ai commencé à m'interroger sur ce soulagement de la douleur avec mes mains.

Pendant des années, j'ai cherché, exploré, étudié. J'ai fini par trouver que la base de tout est simplement le lâcher-prise de l'ego qui permet de s'ouvrir totalement à l'amour, de canaliser l'énergie et la lumière sans jugement ni attente.

Cela paraît simple au premier abord, mais c'est difficile à appliquer. Pour en savoir plus et comprendre ce phénomène, j'ai étudié et pratiqué de nombreuses méthodes de guérison, de thérapies et de soins holistiques.

À partir de 1991, j'ai pris du recul vis-à-vis de certains schémas, de certaines projections et clarifié ainsi ma voie grâce à la méthode Grinberg qui m'a aidé à soigner des traumatismes de mon enfance. Avec cette méthode j'ai pu poser les bases, me centrer et de commencer à me trouver. Au cours de mes études, j'ai découvert les cinq éléments naturels (terre, eau, feu, air et éther) et leur intégration dans un processus holistique à but thérapeutique. Désormais, il était aussi important pour moi d'avoir une discipline basée sur des moments de réflexion et une pratique spirituelle régulière que de manger, boire, faire de l'exercice et respirer. En effet, une bonne discipline crée un équilibre sain aussi bien dans sa relation avec soi-même qu'avec son entourage.

J'ai toujours été guidée par la recherche des clés du bien-être au quotidien et par ce qui inspire un monde meilleur tant pour moi-même que pour mon entourage. En effet, je pense que l'on peut se sentir bien et libre, dès que l'on accepte de prendre ses propres responsabilités et que l'on fait face à sa réalité.

L'exploration de multiples chemins à travers les six continents

À 22 ans, alors que j'étais à la recherche du sens de ma vie, ma quête s'est transformée en exploration des différentes techniques pratiquées sur les cinq continents afin de trouver un meilleur équilibre, du bien-être et de la clarté.

Mon tempérament aventurier m'a conduit à travers le monde. Ces voyages m'ont donné la possibilité d'explorer quantité de chemins, de traditions, de sciences, de cultures et de perspectives. Voyager seule m'a permis d'approcher facilement les environnements que je parcourrais : de faire beaucoup de rencontres et d'apprendre tout en partageant mes connaissances avec les personnes croisées en chemin. Ma recherche m'a conduit aux quatre coins du monde à travers un itinéraire rempli de beauté,

de découvertes de lieux et de personnes magnifiques. En Australie, employée dans un SPA, je vivais dans un environnement très agréable à deux pas de la célèbre plage de Bondi Beach. En Amérique du Sud, on m'a souvent sollicitée pour participer à des émissions télévisées. Un prince d'Arabie a voulu que je vienne le coacher aux Seychelles. Au Guatemala, un défenseur de l'environnement et des communautés indigènes a requis mon soutien. J'ai aussi participé à des conférences dans des grands hôtels. Au cours de ces années, j'ai rencontré des personnes de tous les milieux allant des chamanes dans la jungle à des célébrités dans leurs résidences de luxe. Ma quête fut un magnifique arc-en-ciel d'expériences, de langages et de rencontres.

Ces voyages ont été l'occasion d'apprendre de multiples méthodes. L'initiation à la pratique du Qi Gong m'a apporté une force, une nouvelle clarté. Le Tai Chi fut une expérience similaire avec de nombreux bénéfices: les différents mouvements m'ont éveillée à de nouveaux potentiels et à la circulation de mon énergie dans l'harmonie.

J'ai été initiée au bouddhisme et à l'hindouisme au cours de mes séjours en Asie. Sans oublier, non plus, la pratique du yoga pour le sens d'union et d'intégrité.

Les danses sacrées et thérapeutiques en Asie, en Australie et en Amérique du Sud m'ont enrichie de leur beauté inspirante et guidée vers l'équilibre de mon énergie féminine.

J'ai été initiée à plusieurs approches du chamanisme, en Amérique (du sud, centrale, du nord) et en Europe. Ces expériences m'ont apporté une nouvelle perspective de la vie.

En 2003, après dix années incroyables autour du monde et sans adresse fixe, j'ai fait le choix de revenir dans la société. Au regard de toutes ces expériences et de tous ces enseignements, je me considère en harmonie avec ma voie. J'apprécie la qualité de ma vie agrémentée par des voyages réguliers. J'ai créé mon entreprise en Floride. Je me consacre au développement holistique, basé sur les cinq éléments, la Carte et le processus DHARMI® pour que chacun suive les voies du bien-être.

Depuis que je vis à Miami, j'ai suivi des études et des formations complémentaires dans différents domaines: thérapeutique, holistique, yoga, Qi Gong, graphologie. J'ai poursuivi l'exploration d'autres cultures

grâce à des voyages enrichissants en Égypte, en Arizona, en Espagne (chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle)

En 2014, je suis allée en Israël, en Terre Sainte, afin de compléter un cycle que j'estimais nécessaire pour pouvoir publier mes méthodes. L'intense énergie présente dans les rues de Jérusalem a été une expérience à la fois très forte et libératrice.

Comment faire pour intégrer autant de disciplines et les mettre en pratique dans notre vie quotidienne ?

Ces méditations, traditions et enseignements spirituels ont un réel impact dans notre vie. Leur maîtrise nous permet de diriger clairement notre intention et nos pensées dans la vie de tous les jours.

Nous avons besoin de moments de partage avec notre famille, nos amis. Nous devons travailler, nous organiser et prendre soin de nos biens, en bref : répondre à nos besoins en tant qu'êtres humains. Notre énergie se disperse au cours de nos activités, de nos rencontres, de nos expériences. Nos réactions sont tributaires de pressions internes et externes. Nous finissons donc par perdre de vue nos valeurs et nos intentions sous l'accumulation des contraintes. En effet, il existe beaucoup de bonnes excuses pour oublier nos pensées positives : un conflit dans une relation, une difficulté professionnelle, la bousculade pour conduire les enfants à l'école, les factures à payer...

Il m'est souvent arrivé d'explorer la frontière ténue qui sépare le monde de notre être intérieur et l'intégration dans le monde extérieur.

Il nous arrive, hélas, de nous détacher de nos propres besoins, de nos sentiments et de nos inspirations, pour répondre aux attentes de notre entourage afin d'assurer notre survie matérielle et relationnelle.

D'un autre côté, les personnes qui restent à l'écoute de leurs propres dons, désirs et inspirations voient souvent leur entourage se détacher d'eux. Serait-il possible de respecter nos valeurs, de suivre notre propre vérité et de prospérer dans la société actuelle tout en restant en harmonie avec notre entourage ?

Je suis convaincue que notre passage dans cette vie consiste à apprendre à concilier les deux afin d'exprimer notre authenticité et partager notre don

avec notre entourage.

Pour faire face à des pressions et des conditionnements extérieurs de plus en plus forts, nous avons besoin d'une force intérieure plus vigoureuse, plus claire, nous permettant de vivre dans un espace d'abondance.

Il est donc primordial de trouver une harmonie entre nos inspirations profondes et les exigences de notre environnement direct. Au fil du temps, la complémentarité entre toutes ces nombreuses disciplines est devenue une évidence pour moi. Je me suis efforcée à créer un langage traduisant ces philosophies. Je souhaite contribuer à la réalisation d'une certaine harmonie entre nos aspirations profondes et le monde extérieur. Je me suis donc attelée à la traduction de ces nombreux enseignements spirituels (pour la plupart ancestraux) dans le but de rendre une pratique quotidienne possible au XXI^e siècle. La Carte DHARMI® est une véritable synthèse de ce travail qui guide nos pas sur le chemin de notre vie.

La Carte DHARMI est une synthèse d'enseignements issus des six continents:

Tout dans la vie est lié à la résonance, à la perspective et à la vibration. Chaque parole, chaque action, chaque relation sont sacrées. Le mot DHARMI m'est apparu comme un symbole permettant de partager et soutenir le développement personnel. C'est seulement plus tard, grâce à Google, que j'ai appris que « dharmi » en hindi, signifiait « sacré ».

La Carte DHARMI est un guide au sein de notre vie quotidienne. Cette Carte est une approche holistique basée sur des intentions positives et des valeurs saines. Elle prend en compte nos espaces de réflexion, notre inspiration, nos besoins et nos relations.

Lorsque vous prenez un moment pour clarifier vos pensées et vous aligner avec la résonance d'une intention positive, cela change votre état d'esprit et votre perspective. (références : (1)le livre « The Isaiah Effect » de Gregg Braden – (2) Quantum Physic, le pouvoir de la résonnance – (3) Masaru Emoto, résonnance, vibration les messages de l'eau)

Cette Carte s'articule autour de directives et de points de repère permettant de clarifier les pensées, les actions, les réactions, les émotions et les objectifs. Elle vous guide dans votre quête, votre intention et habilite un nouvel éveil à chaque étape de la vie.

La Carte DHARMI est basée sur trois voies :

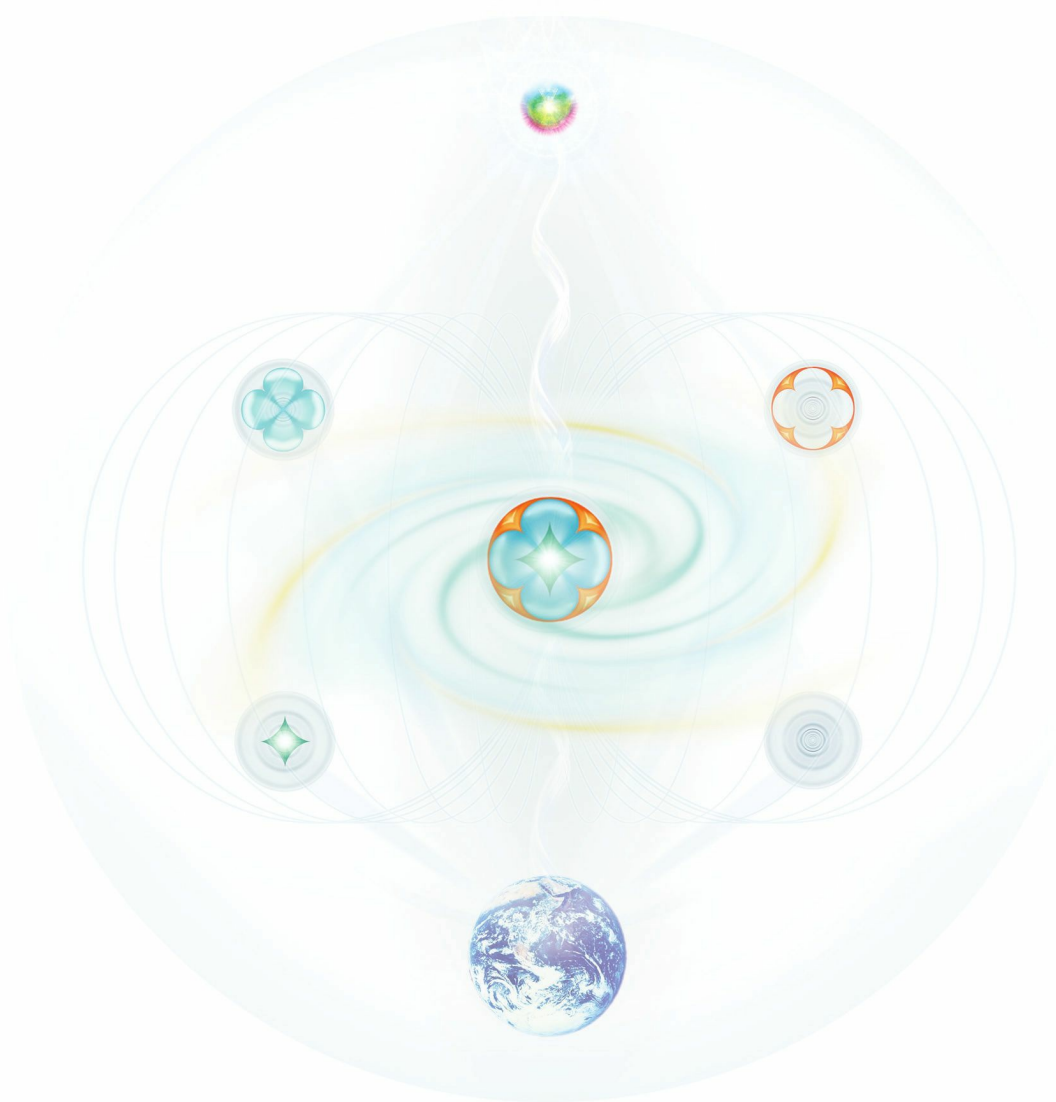
Chacune des voies peut être réalisée indépendamment. Toutefois, l'intégration des trois voies dans la Carte conduit vers un développement holistique intégral.



Cycle d'Évolution

Le Cycle d'Évolution est un portail holistique et intégral constitué de cinq étapes permettant le lâcher-prise du stress et de certains conditionnements. Ce processus vous aide à accéder à votre être à travers un espace de clarification afin de trouver une expression authentique.

(référence : le livre « Cycle of Evolution » disponible sur notre site internet: dharmi.com)



Vortex d'Énergie

La méditation du Vortex d'Énergie est une méditation active qui libère le stress au niveau émotionnel, psychologique, physique et énergétique. Cette pratique accompagne la clarification des cinq énergies fondamentales : la terre, l'eau, le feu, l'air, l'éther ainsi que le renforcement du champ électromagnétique.

(référence (1) : ce livre)



Le Cycle d'Énergie

Le Cycle d'Énergie est une approche holistique qui passe par les cinq éléments et soutient le processus de manifestation d'une inspiration. Les étapes de ce cycle représentent un processus complet qui comprend: les ressources nécessaires, les valeurs, les relations saines, un espace de motivation, l'inspiration et une réflexion claire. Ce processus fournit la clarification nécessaire, holistique permettant de prendre des décisions conscientes.

(référence (2): le livre « Elements on the Journey» disponible sur notre site internet: dharmi.com)

Ces trois voies se complètent comme les pièces d'un puzzle. Elles

soutiennent le développement de chacun dans leur vie quotidienne. Cela apporte des outils accessibles pour avancer sur le chemin de vie avec harmonie, compassion et plénitude.

La méditation du Vortex d'Énergie

Cette méditation est l'une des trois voies de la Carte DHARMI. Elle facilite l'équilibre, le renforcement des cinq éléments (terre, eau, feu, air, éther) et des sept tonalités.

La pratique de la méditation du Vortex d'Énergie soutient le bien-être, renforce l'énergie vitale et la confiance. Pour trouver un équilibre et une certaine fluidité dans notre vie, il faut à la fois prendre en considération nos inspirations profondes et les contingences extérieures. C'est cette recherche d'harmonie qui m'a guidée et inspirée au cours de la création de cette méditation.

Cette méditation active intègre les piliers de notre bien-être et de notre développement personnel tels que les chakras, la visualisation, le Qi gong, le chamanisme, les principes de géométrie sacrée, les dantiens et les bandhas. Cette méditation active permet aussi d'aligner votre intention, vos pensées, vos actions et vos relations. Cette pratique est simple, tout en étant puissante et harmonieuse. Elle peut s'échelonner sur une durée comprise entre vingt minutes et une heure et demie.

Il nous arrive de faire face à des conflits intérieurs entre la voix de la raison et la voix du cœur. Nous pouvons aussi ressentir une dualité entre le besoin de faire face à nos responsabilités et l'envie de poursuivre nos rêves. Notre propre jugement sur nos émotions et nos sentiments peut être à l'origine d'un stress. Dans certaines circonstances, nous agissons trop vite et oublions de prendre en considération l'ensemble des facteurs de notre bien-être. Il est possible que votre responsabilité consiste en la réalisation de vos rêves.

Cette méditation réconcilie les dualités et nous guide vers un équilibre entre les différentes voix.

Selon l'intention et la priorité du moment, il est possible de choisir de réaliser la méditation du Vortex d'Énergie sous l'une des quatre étapes suivantes :

La clarification : purification et libération du stress pour se recentrer.

L'alignement avec une intention.

Le renforcement d'une intention et de la confiance. L'intégration.

Durant le processus de clarification des pensées et de détachement, certaines personnes parviennent à prendre des décisions claires sans être taraudées par l'angoisse. Elles ont souvent ressenti une profonde relaxation et un surcroît d'énergie.

En pratiquant une méditation régulière, d'autres observent un soulagement physique et la guérison de certaines maladies chroniques (cystites, douleurs lombaires, maux de tête). D'autres encore gagnent le courage de réaliser les projets mit de côté.

Ainsi, la plupart d'entre elles se sont rendu compte que le lâcher-prise favorisait la manifestation de solutions dans leur vie. En effet, la méditation active permet de prendre du recul vis-à-vis de l'ego, d'ouvrir un espace de compassion tout en honorant leurs propres vérités, croyances et valeurs !

Si vous souhaitez pratiquer cette méditation, je vous invite à suivre les cours dispensés par les professeurs agrémentés. Vous pouvez également regarder la vidéo sur notre site internet pour vivre une première expérience. Les personnes désirant devenir facilitateurs sont invitées à me contacter personnellement.

Je vous souhaite un beau voyage, plein de découvertes et d'inspiration au fil de ces pages!

Christelle Chopard

~ Chapitre 1 ~

Le Chemin Vers L'harmonie

Les différentes composantes de la méditation du Vortex d'Énergie.

La clarification du champ énergétique

Le Vortex d'Énergie a pour but de renforcer votre énergie et d'étayer le rayonnement de votre être profond. La pratique de cette méditation active entraîne une libération du stress et la clarification du champ énergétique en vous menant vers un espace de bien-être, vers un sentiment de plénitude.

Pour parvenir à canaliser et activer l'énergie vitale (Qi), il faut définir l'objet de cette méditation. C'est cette intention prédéfinie qui va guider l'exercice et permettre une expérience enrichissante favorisant l'épanouissement.

Cette méditation active repose sur l'exécution de mouvements précis accompagnés par des respirations profondes et des visualisations dirigées. L'ouverture à son Dharma personnel ouvre de nouvelles perspectives au-delà du système linéaire de pensées.

Le murmure de la sagesse

Lorsque nous nous sentons éloignés d'un état où nous désirons être, il nous arrive souvent de partir à sa recherche à l'extérieur de nous-mêmes. Or, en cherchant toujours plus loin, nous ne faisons que nous en éloigner encore plus. C'est cette distance générée par notre ego négatif qui est à la source du stress que nous ressentons et qui dévore notre énergie vitale. Pourtant, notre ego positif, le point d'écoute de nos besoins est en suspens. La pratique de cette méditation renforce le champ magnétique afin d'attirer les circonstances nécessaires à l'évolution. La confiance en soi s'affirme à travers la connexion établie avec l'être profond grâce à l'intention sur laquelle la méditation a été focalisée.

Nous sommes les créateurs de notre perspective et sommes responsables de nos actions. Nous pouvons canaliser nos émotions et diriger nos pensées avec créativité et une intention positive.

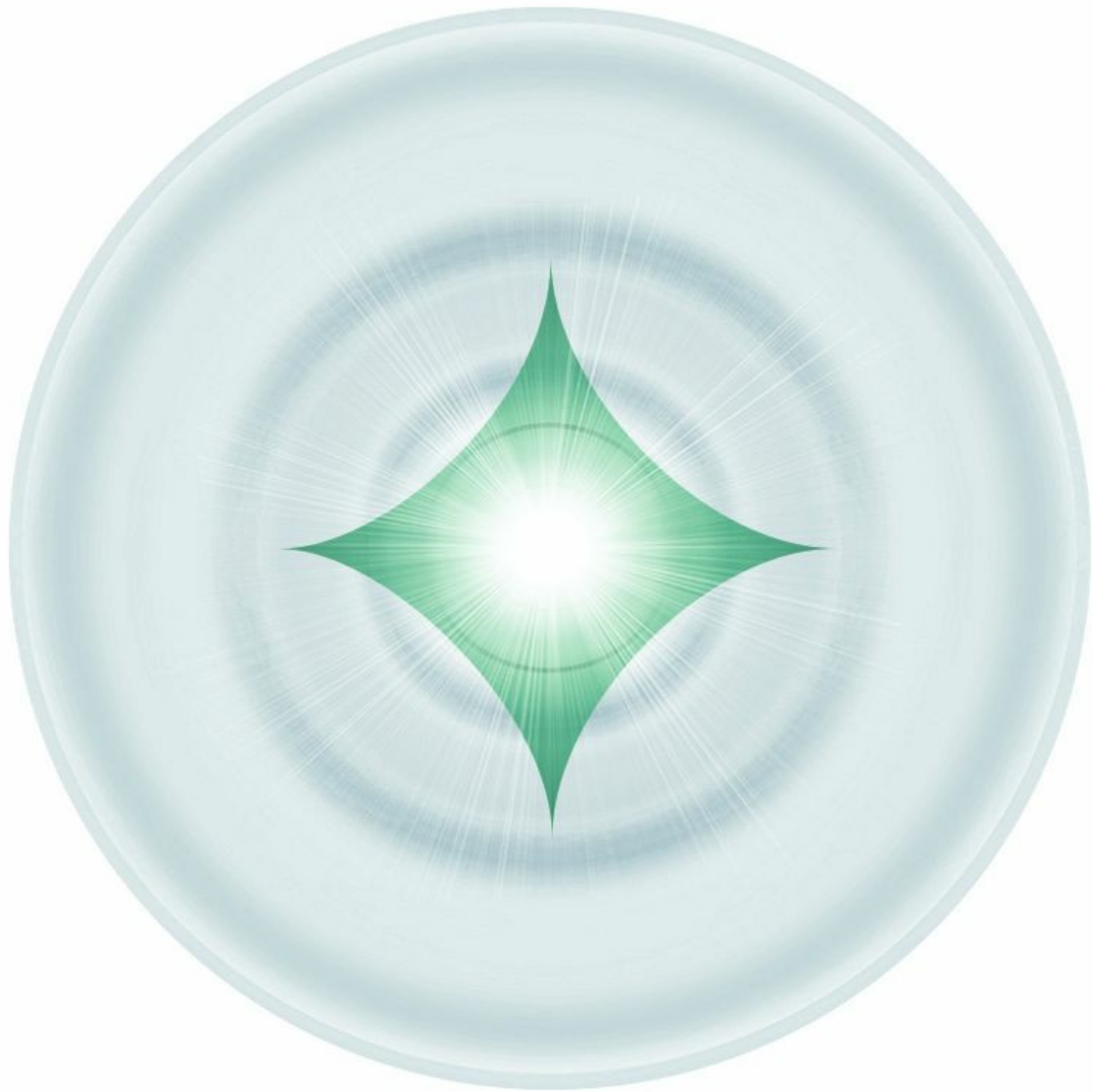
On devient alors plus réceptif et sélectif face aux mille et un petits signes et aux choix qui apparaissent sur notre chemin de vie.

La méditation du Vortex d'Énergie renforce les capacités de concentration et aiguisé les sens. Cette pratique rend beaucoup plus spontané et plus ouvert aux événements fortuits du quotidien.

L'attention que nous portons à nos propres désirs en vivant dans l'instant présent lorsque nous sommes centrés sur nos besoins et attentifs à notre intention améliore beaucoup les relations avec notre entourage. Pour cela, il faut écouter sa voix intérieure qui murmure très discrètement alors qu'elle est souvent couverte par notre ego bruyant.

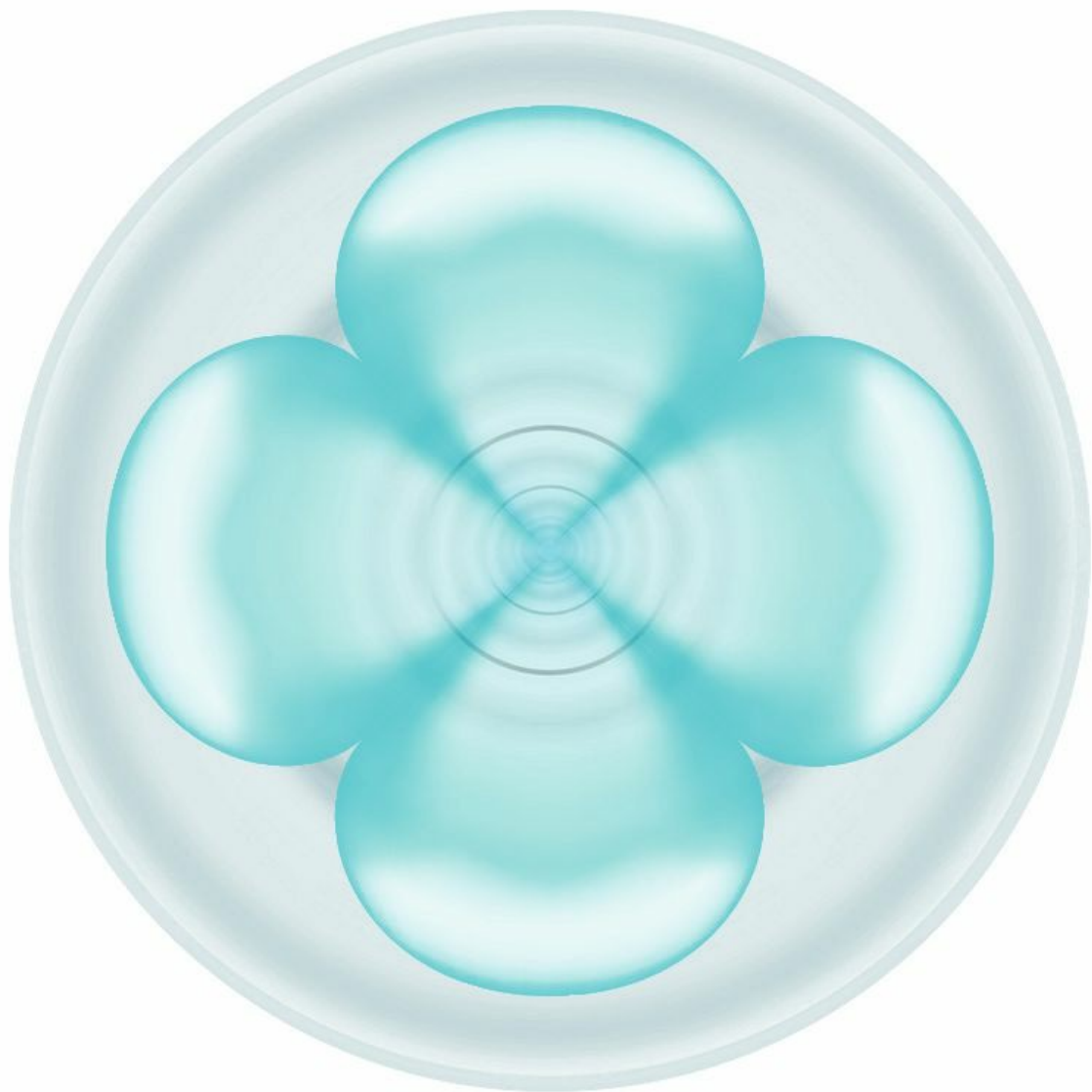
Voici une liste de bénéfices que vous pouvez recevoir en réalisant cette

méditation active à un rythme hebdomadaire.



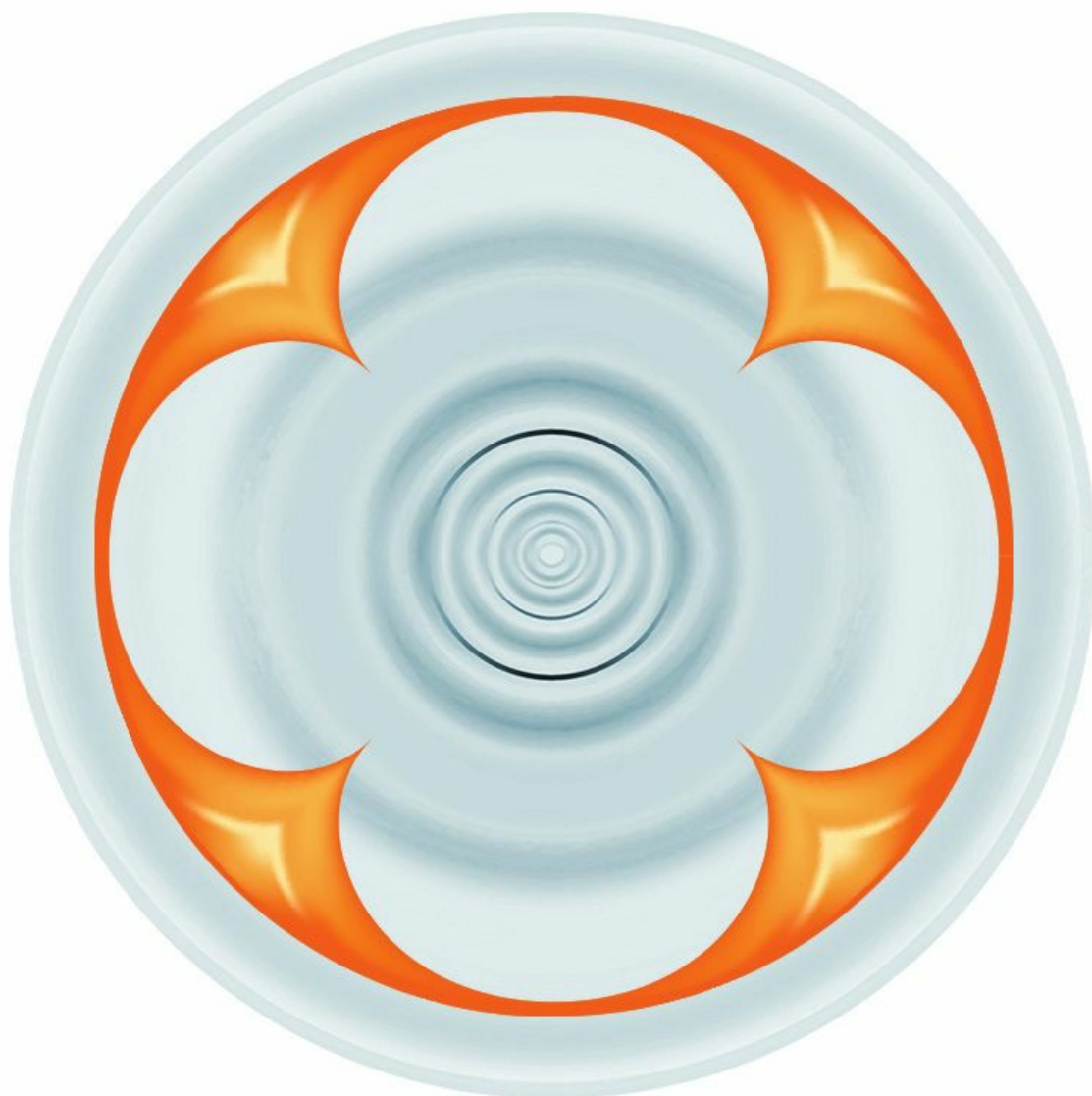
Au niveau physique (Terre)

- libération du stress et des toxines
- soulagement de symptômes chroniques, comme les maux de tête, cystites, maux de dos, d'une douleur aiguë, d'une inflammation et d'un nerf coincé
- amélioration de la posture et de la qualité du sommeil.
- renforcement du système immunitaire



Au niveau émotionnel (Eau)

- canalisation des émotions
- gestion du stress
- libération des attaches émotionnelles et relationnelles
- développement de l'intelligence émotionnelle et intuition
- clarification de certaines réactions et mécanismes de défense basés sur des traumatismes passés.



Au niveau sentimental et comportemental (Feu)

- renforcement de votre estime de soi et de votre confiance en vous
- reconnaissance de vos sentiments
- renforcement de votre énergie et de votre motivation
- redirection de vos actions, reprogrammation de certains comportements avec clarté et intention
- développement du leadership



Au niveau psychologique (Air)

- clarification de vos pensées
- processus de réflexion plus clair
- éveil de la conscience sur votre processus de pensées, de perspectives et de croyances
- développe le potentiel de concentration et de visualisation



Au niveau spirituel et vibrationnel (Ether)

- la clarification et le renforcement de votre champ magnétique,
 - l'acceptation, le pardon, la gratitude et la transcendance afin de se libérer de certaines résistances,
 - l'intégration de votre intention et de vos valeurs
 - le bien-être et la libération de blocages
-
- Sensation de bien-être général, bonheur, épanouissement
 - l'expansion du champ énergétique, magnétique
 - l'amélioration de la confiance en soi et de la vibration personnelle,
 - Être réceptif aux synchronisations dans le quotidien,
 - l'activation de l'énergie vitale (QI) et la connexion avec la source vitale,
 - Plus d'éveil, de conscience, de compassion, d'acceptation et un sens de

gratitude.

Cette méditation active vous sera bénéfique si :

Vous êtes un thérapeute ou si vous travaillez en contact avec beaucoup de gens. Vous pourrez clarifier votre espace énergétique des influences extérieures qui vous ont affectées au cours de la journée.

Vous vivez dans un environnement où beaucoup de vibrations électriques sont présents (WIFI, ...), vous allez renforcer votre champ électromagnétique et pouvoir ainsi résister à ces pressions (radiations) externes.

Vous avez tendance à agir en contradiction avec vos besoins ou vos valeurs personnelles vous pourrez vous recentrer et diriger vos actions en respectant une intention précise.

Vous êtes à la recherche d'une concordance entre vos aspirations, vos actions et vos interactions avec vos proches, cette méditation vous permettra de reconsidérer votre approche et clarifier ces liens.

Les personnes qui souhaitent mieux gérer leur stress et augmenter leur énergie y parviennent en réalisant cette méditation régulièrement.

La méthodologie de la méditation du Vortex d'Énergie

Cette méditation est enseignée en séances individuelles ou en groupe. Elle peut également faire partie de l'enseignement plus global dispensé au sein de consultations DHARMI qui offrent un cycle complet d'apprentissage individuel effectué par un mentor certifié.

Dans ce livre, je vous révèle quelques aspects fondamentaux des cinq éléments et des sept tonalités qui constituent la base de cette méditation active:

- le physique, matériel, la Terre
- l'émotionnel, relationnel, l'Eau
- l'énergétique/actif, sentimental, comportemental, le Feu
- le psychologique, mode de réflexion, perspective, l'Air
- l'ancestral/connexion familiale, l'Éther
- le spirituel, universel, l'Éther
- l'essentiel, l'Éther.

Au cours de la lecture de cet ouvrage, vous allez découvrir et comprendre les relations entre les différents éléments et les tonalités. L'importance de leur alignement ouvre les portes vers un espace d'harmonie intérieure en contribuant ainsi largement à créer un sentiment de plénitude.

L'objectif de cette méditation active est de parvenir à se centrer et à clarifier notre point de référence aussi bien dans nos relations personnelles que dans nos relations professionnelles, sociales, culturelles et spirituelles. Lorsque nous sommes plus centrés et conscients, il est beaucoup plus aisé de faire face aux différentes transitions de la vie et d'en accepter les changements constants.

En clarifiant notre esprit, nous allons pouvoir nous engager sereinement dans chaque étape de notre vie.

Partage d'expérience d'un facilitateur

Giuliano Geronymo est facilitateur de la méditation du Vortex d'Énergie et instructeur de DHARMI-YOGA®. Il partage ici sa propre synthèse de la pratique du Vortex d'Énergie:

En quoi consiste la méditation du Vortex d'Énergie, quels aspects clés avez-vous appris grâce à cette pratique ?

“Le Vortex d'Énergie est l'une des trois voies fondamentales de la Carte DHARMI. Elle peut se réaliser dans le sens contraire des aiguilles d'une montre afin de clarifier le champ énergétique et nettoyer certains stress. Dans le sens des aiguilles d'une montre, la méditation améliore l'alignement, le centrage et renforce l'énergie vitale. Il y existe aussi une autre pratique qui se réalise dans le sens des aiguilles d'une montre afin de solidifier et renforcer une intention et notre vibration personnelle. J'ai appris à les utiliser lorsque j'ai besoin de revenir “chez moi”; dans un espace de tranquillité et d'harmonie avec ma propre essence, ma propre réalité. Ce niveau de conscience m'a permis de prendre des décisions, de me centrer et de clarifier des aspects bien spécifiques de ma vie.

Comment cette méthode soutient-elle votre évolution ?

Cette méditation me connecte avec une raison de vivre au-delà de mon ego négatif. J'ai aussi appris à m'ancrer plus solidement dans mon expérience humaine et à accepter certains aspects matériels ou temporels auxquels j'avais tendance à résister. Cette méditation m'aide à dénouer des nœuds

de frustration. J'ai maintenant plus d'espace pour observer mes réactions face à la vie et aux situations quotidiennes auxquelles je dois faire face.

En tant que facilitateur, à Gainesville (USA), guider des personnes par la méditation active fut pour moi une expérience très enrichissante. Les gens ont été très réceptifs. J'ai réalisé que mes élèves qui étaient issus de milieux sociaux différents, avec des chemins de vie très dissemblables, ont tous ressenti de grands bénéfices dès leur première expérience de méditation active.

Cette méditation est accessible par tous à tout âge de 9 ans à 90 ans, car elle s'adapte à l'état d'esprit de chaque individu.

Plus je guide des personnes avec la Carte, plus je suis inspiré pour continuer à partager et à enseigner. Je souhaite soutenir la communauté, la société dans une démarche de bien-être et d'évolution." G.G.

La méditation active: la présence et l'intention

Chaque étape de la méditation est guidée par une intention précise. Les mouvements permettent de se concentrer lorsque l'esprit se laisse distraire. Une baisse de la concentration provoque un ralentissement ou une accélération du mouvement. Ce signal agit comme un rappel à l'ordre pour revenir au moment présent.

Les mouvements activent l'énergie vitale et font prendre conscience des stress et des résistances pour mieux s'en dégager. Cette libération passe par l'assimilation des ressources énergétiques nécessaires au bien-être et à l'équilibre.

L'évocation des cinq corps: physique, émotionnel, énergétique, psychologique et spirituel permet de reconnaître les tensions qui y sont présentes. Vous aurez ainsi l'occasion d'observer votre mode de pensée et votre réalité du moment. Parfois, vous pourrez ressentir des émotions longtemps réprimées qui refont surface pour être libérées et assimilées.

Il peut arriver que l'on ressente une résistance en effectuant un des mouvements. Dans ce cas, l'activation du Qi avec une intention précise vous aidera à soulager certains maux. Cette résistance peut aussi être liée à la mémoire d'une douleur qui n'existe plus. Elle est emmagasinée dans le corps émotionnel, mais n'est plus dans la réalité actuelle du corps

physique.

C'est cette mémoire de la douleur qui nous bloque et conditionne l'ampleur de nos gestes. La concentration des pensées sur un mantra permet alors de déclencher un grand nettoyage. Les mantras (prières en sanskrits) guident votre être vers une vibration et une sensation en alignement avec la vibration des prières répétées continuellement. C'est un exercice très enrichissant réalisé dans de nombreux styles de méditation.

Dans la méditation, j'intègre la focalisation sur une intention afin de maîtriser les pensées qui surgissent dans notre esprit. Faire face à vos propres schémas en augmentant la compassion apporte une possibilité de développer de nouvelles forces. Notre expérience humaine nous plonge dans un processus d'apprentissage constant. Chaque étape de notre vie et les différentes expériences que nous traversons sont autant de possibilités d'éveil vers de nouveaux potentiels, de nouvelles compétences et des perspectives encore inexplorées.

L'acceptation a un pouvoir de transformation. Parfois, lorsque l'on finit par comprendre ce qui nous arrive c'est déjà le moment de passer à autre chose.

Si vous êtes parent, vous avez sûrement remarqué que vous avez à peine fini d'apprendre à marcher à votre enfant, qu'il veut déjà courir, puis faire de la bicyclette.

Lorsque vous commencez à mieux maîtriser votre rôle de parent, votre enfant devient un adolescent qui rue dans les brancards pour vous dire qu'il n'a plus besoin d'avoir ses parents sur le dos.

Finalement lorsque votre adolescent devient adulte et se rapproche à nouveau de vous c'est pour vous donner des petits-enfants. C'est alors un nouveau cycle qui commence et la possibilité pour vous de développer un nouveau rôle.

Il arrive que l'on soit parfois tenté de revenir en arrière, de résister à certains changements. Le suivi de la Carte permet d'accepter l'évolution et de naviguer au cours des transitions avec conscience, acceptation et direction.

Si vous ne constatez aucun changement, cela peut être le signe d'un

blocage quelque part. Si le changement est trop radical et si vous perdez le contrôle, c'est le signe que vous devez vous recentrer pour mieux gérer cette transition. L'expérience que vous avez acquise vous apporte de la sagesse et l'envie d'aller de l'avant.

Où est votre point d'ancrage ? Où est votre esprit ? Comment dirigez-vous vos actions ? Est-ce que votre corps est stable et aligné avec votre intention ?

Une pensée claire et une respiration harmonieuse apportent de la force, de l'énergie vitale, soulagent du stress et des toxines. Lorsque vous êtes bien présent et alerte, vous entrez dans un espace que l'on nomme « satvic » en langage yoga (sanskrit). Vous êtes alors détendu tout en restant totalement attentif et éveillé. Le corps et l'esprit travaillent ensemble.

Deux systèmes nerveux fondamentaux parcourent notre corps. L'un vient du cerveau (le système nerveux central) et l'autre du ventre (le système nerveux entérique). Lorsque l'on se centre sur l'essentiel, on harmonise les deux aspects présents en soi afin de trouver un équilibre sain entre le yin et le yang.

Ces deux cerveaux sont en relation directe, comme la poule et l'œuf, l'un ne va pas sans l'autre. Certaines personnes développent plus fortement l'aspect psychologique mental, alors que d'autres ont une perception émotionnelle très développée. Ces deux aspects se complètent de la même façon que les éléments de l'Air et de l'Eau. Nos pensées (Air) influencent fortement nos molécules émotionnelles (Eau) et vice-versa.

La direction de la pensée et l'alignement des énergies La corrélation entre la graphologie et l'alignement dans le Vortex d'Energie

Il existe un parallèle très net entre la signification de l'alignement de la lettre « i » en graphologie avec son point et l'alignement dans le Vortex d'Énergie.

Nous entendons régulièrement l'expression: « mettre les points sur les i ». C'est une manière simple de nous rappeler à l'ordre afin de garder la tête sur les épaules afin de clarifier notre communication, nos pensées et nos relations. C'est cependant difficile à mettre en pratique.

Lorsque j'ai étudié la graphologie à l'« University of Handwriting

Analysis of California, USA », j'ai appris les différentes significations de la lettre « i ». La forme de l'écriture, le tronc (qui symbolise le corps) et la place du point révèlent un aspect précis de la personnalité de chacun. En effet, ce que vous écrivez vient du conscient, alors que la façon dont vous l'écrivez vient du subconscient.

La lettre « i » reflète le niveau d'attention et de concentration, si votre esprit est centré ou distrait. Lorsque le point est clair, propre et proche du corps de la lettre, il révèle une personnalité attentive aux détails. Cette personne aura de bonnes compétences pour effectuer des tâches administratives, comptables ou d'organisation. Elle peut aussi avoir un talent pour la musique classique ou la danse académique. On retrouve cette même caractéristique aussi chez un architecte ou un décorateur d'intérieur.

Certaines personnes peuvent être tellement occupées à mettre le point sur le « i » de leur voisin, qu'ils en oublient le leur. C'est directement lié à l'expression « l'herbe du voisin est toujours plus verte que la sienne ». J'entends parfois ce type de réflexion de la part de certaines personnes qui se comparent avec les autres et pensent toujours que l'espace et la vie de l'autre sont meilleurs que la leur. Il est sûr que tant que l'on s'occupe de l'herbe du voisin plus que de son propre jardin, leur herbe sera toujours plus belle. Jusqu'au jour où l'on commence enfin à accepter la responsabilité de son propre espace, de son alignement et de son jardin.

Le point sur le « i », révèle la direction des pensées de la personne qui l'écrit ainsi que son ego et la base de son caractère. En anglais le « je » se dit : « I » c'est une forme de reconnaissance d'identification de soi.

J'ai récemment rencontré une femme qui travaille dans le secteur de la mode. Elle a sa propre société et doit choisir des nouveautés pour les boutiques de Miami. À travers sa graphologie, j'ai pu remarquer que ses points étaient placés vers l'avant du tronc de ses i. Elle est visionnaire : elle anticipe donc très bien ce qui sera à la mode pour la saison d'après. Ce trait de caractère lui est très profitable dans son secteur d'activité. Toutefois, il lui est difficile de rester attentive aux détails. Elle a souvent délégué certaines tâches administratives et comptables à des personnes qui ont abusé de sa confiance. Suite à ces déceptions, nous avons réalisé quelques pas dans son évolution en suivant les étapes de la Carte. Au cours du processus, elle s'est rendu compte que son écriture avait commencé à changer. Les points sont encore vers l'avant, mais bien plus rapprochés du tronc du « i ». Elle est désormais en mesure de surveiller plus attentivement

le travail qu'elle délègue à ses employés, tout en continuant à utiliser sa compétence de visionnaire.

Le point sur le «i» reflète le niveau d'attention et l'état d'esprit d'une personne et cela est aussi valable avec notre corps. En effet, il faut avoir un bon port de tête pour avoir la tête bien sur nos épaules et qu'elle soit en alignement avec notre colonne vertébrale.

Le pendule intérieur:

Je vous suggère d'imaginer que vous avez un pendule intérieur. Ce pendule sert de point de référence permettant de prendre des décisions sages et réfléchies. Toutefois, lorsque l'alignement fait défaut cela se répercute sur la base qui se tord sous l'influence de ce point de repère et de sa direction. C'est à ce moment-là que nos décisions et nos actions reposent sur une attente vis-à-vis de notre entourage au lieu d'être bien centrées sur nous-mêmes.

Vous connaissez peut-être l'histoire de la mule qui suit la carotte que l'on suspend au bout d'un bâton : c'est un voyage sans fin. Fred Kofman, l'auteur de « conscient communication » rappelle que la carotte représente les objectifs lointains, en vouloir toujours plus sans apprécier le cheminement, sans considérer des valeurs saines, ni permettre une certaine reconnaissance du présent. Tout cela contribue à renforcer et à allonger le bâton de la frustration.

Premier exercice :

Cet exercice vous permet de vivre un tout premier ressenti de ce que l'on a l'intention de créer, d'aligner, de renforcer avec la Méditation du Vortex d'Énergie.

Je vous invite à faire une expérience d'alignement du point sur le corps. C'est un exercice qui vous permet de poser la tête sur vos épaules, de diriger vos pensées et d'aligner votre esprit avec votre cœur et votre corps. Un esprit bien aligné avec le corps renforce la vitalité et la confiance en soi. On se sent plus fort, plus centré et plus attentif aux situations actuelles.

Vous allez vous asseoir confortablement sur une chaise, avec vos pieds bien ancrés au sol. Vos genoux seront au-dessus de vos talons, alignés avec vos hanches afin de former un angle de 90 degrés.

Vous pouvez poser vos mains sur vos cuisses et redresser votre dos. Une légère courbe dans le bas du dos peut être naturelle. Mais assurez-vous quand même que votre bassin est bien soutenu et en connexion avec votre corps.

Prenez quelques minutes pour observer les sensations que vous ressentez le long de votre colonne vertébrale tout en respectant votre réalité et en vous plaçant dans un état d'éveil agréable. Les personnes qui ont une scoliose auront dans leur position une représentation différente des personnes qui n'en ont pas. La réalité propre de chacun se reflète dans l'alignement, dans la vie, dans la manière de penser et d'agir. La meilleure façon de permettre une évolution saine est de commencer par un espace d'acceptation.

Commencez par prendre conscience de votre respiration et observez si votre tête a tendance à pencher vers l'avant, vers l'arrière ou vers un côté particulier. Cela peut être difficile à ressentir. Principalement à cause de notre manière d'être qui finit par devenir notre deuxième nature. Dans notre vie, nous créons beaucoup d'habitudes de manière inconsciente, jour après jour, conclusion après conclusion, traumatisme après traumatisme.

Parfois, nous oublions que certaines expériences sont traumatisantes et nous prenons l'habitude de les vivre comme s'il s'agissait de quelque chose de totalement normal. Nous créons beaucoup d'habitudes. Notre corps et notre esprit s'habituent à l'écran de télévision, aux images continues qui affectent et irritent notre système nerveux de manière constante. Cela peut parfois même causer une dépendance : certaines personnes n'arrivent plus à s'endormir sans télévision ou sans bruit autour d'eux. En ce comportant ainsi Ils essayent de faire taire leurs pensées, leurs désirs et leurs besoins personnels.

J'ai travaillé dans des refuges de femmes battues. Certaines d'entre elles pensaient que c'était normal que leur mari les batte. Elles avaient toujours connu ça et parfois même elles en avaient été convaincues par leurs parents. Pour elles, l'amour se démontrait par des coups.

Or le jour où l'on devient plus attentif à soi-même, on réalise le nettoyage des peines et des stress qui se sont accumulés au cours du temps en impactant notre énergie. Cette démarche correspond à une détoxification alimentaire, mais ce processus se déroule à un niveau holistique.

Revenons maintenant à l'exercice, en position assise, avec le dos bien droit, sans appui à moins que cela ne soit vraiment nécessaire.

Prenez conscience de votre respiration. Observez si vous avez une respiration courte, légère, profonde ou saccadée. Prenez un instant, sans porter de jugement. Lorsque vous êtes bien synchronisé avec votre respiration, vous allez l'inviter à être plus harmonieuse et plus profonde. Sans pour autant forcer les choses, mais avec patience et conscience.

Maintenant que vous êtes dans une posture stable et que votre respiration est plutôt régulière, commencez par porter toute votre attention sur la position de votre tête. Votre tête est-elle penchée vers l'avant ou l'arrière? Est-ce qu'elle tombe vers l'épaule droite ou la gauche?

Pour vous aider un peu, je vous suggère de pencher la tête vers l'avant, consciemment, puis de bien recentrer votre tête. Ensuite, vous allez refaire la même expérience sur chaque côté et vers l'arrière, en repassant toujours bien par le point central entre chaque direction.

Pour chercher ce point central, vous portez l'attention sur le sommet de votre tête et observez si vous pouvez l'aligner avec votre gorge, votre cœur, votre plexus solaire, l'espace entre le nombril et la colonne vertébrale, et la base de votre base, le plancher pelvien.

Prenez quelques minutes pour observer la relation entre chaque point et les aligner. Vous pouvez diriger l'énergie depuis votre base, le long de votre corps, jusqu'au sommet de votre tête à votre inspiration. Et diriger l'énergie depuis le ciel vers la terre durant votre expiration. Répétez cette respiration et cette visualisation sept fois de suite.

Observez.

Avez-vous rencontré des distractions, certaines résistances, stress dans votre moi intérieur? Parfois, les exercices les plus simples peuvent être difficiles à réaliser. Cela demande beaucoup d'attention, de focalisation et de clarté.

Les personnes qui font de l'équitation apprennent dès le début l'importance de l'ancrage et de l'alignement. Lorsque vous tournez la tête, très subtilement ou fortement, le cheval répondra tout de suite. Il est tout autant, voir plus sensible aux mouvements de votre tête et de votre bassin

qu'à tous les efforts réalisés avec vos mains, vos bras et vos pieds. Votre assise est posée directement sur leur colonne vertébrale, le corps du «i». La colonne vertébrale est le centre d'attache et liaison de notre système nerveux.

Le cavalier peut avoir une idée très claire de sa destination, mais s'il ne guide pas le cheval proprement, il n'y arrivera jamais.

Lorsque vous devenez de plus en plus attentif au positionnement du point sur le «i», vous pouvez l'utiliser comme un pendule, un baromètre intérieur au cours de la journée. Ce sens de la perception et de l'alignement vous permettra de faire des choix basés sur de nouvelles bases et de bonnes intentions.

Une fois que vous vous êtes familiarisé avec ce point de centrage, qui correspond à l'alignement entre le troisième œil (le point, l'esprit) et la colonne vertébrale (susumna, tronc, corps), je vous invite poursuivre l'exploration.

Pensez aux décisions que vous devez prendre aujourd'hui. Commencer avec des choses simples et précises : quels aliments allez-vous cuisiner pour ce soir, quel film allez-vous regarder, etc...

Cela peut aussi bien être en relation avec une conversation que vous souhaitez avoir. Est-ce que c'est le moment d'aborder un thème spécifique avec untel, est-ce mieux d'attendre ? Est-ce que c'est mieux d'en parler ou de garder le silence ?

Écrivez une question sur une feuille de papier avec quelques options de réponses.

Par exemple :

Devrai-je parler de mes vacances à mon chef aujourd'hui ?

- Je dois clarifier mon intention avant de lui parler.

- Il est préférable d'attendre et de le faire après avoir rendu mon rapport.

- Je percevrai le bon moment au cours de la journée.

- Il y a trop de stress en ce moment, il est préférable d'attendre.

Ensuite, asseyez-vous confortablement et réalisez l'exercice d'alignement du point sur le "i" comme décrit auparavant.

Lorsque vous ressentez un alignement clair, vous allez évoquer les questions et les options, les unes après les autres, en prenant le temps de bien observer la réponse de votre pendule intérieur. Est-ce que cela éveille une sensation de force, d'anxiété, ou de bien-être ?

Prendre quelques minutes pour se centrer quotidiennement, apporte de la clarté et du bien-être au cours de la journée. Du centrage à l'alignement avec son environnement

De nombreuses traditions et religions utilisent la symbolique de l'étoile qui guide nos pas. Se centrer avec le point et l'aligner avec l'étoile que nous avons entre notre nombril et la colonne vertébrale, nous permet de connecter les points vitaux entre eux et de vivre avec intégrité..

Nous utilisons le mot "étoile" pour les célébrités, les personnes qui brillent, qui nous inspirent et qui inspirent la communauté. Tout le monde souhaite suivre les étoiles/stars ou en devenir une. On retrouve cet élan au niveau publicitaire, à la télévision, dans les films, dans le marketing ainsi qu'à travers des mouvements communautaires.

Nous pouvons nous même choisir une étoile qui nous inspire avec une intention particulière et suivre cette source d'inspiration afin de nous en approcher, pas à pas. Nous pouvons aussi nous rapprocher de notre propre étoile. Celle qui est en nous et qui guide nos pas sur notre propre voie d'épanouissement personnel, professionnel, social, culturel et spirituel. C'est ce que j'appelle l'acceptation de notre propre destinée.

L'étoile est alors notre raison de vivre, une inspiration qui se situe au-delà de nos désirs primaires de survie. Nous pouvons choisir de danser à notre propre rythme et au rythme du grand tambour qui nous unit tous. Cet espace d'acceptation nous ouvre à la sagesse, à la compassion, au leadership et à la confiance.

Le ciel est plein d'étoiles. Il y a autant d'étoiles que de directions, de voies, de chemins, de pensées... Laquelle est la vôtre? Il est possible que chacune d'entre elles mène à Rome...

Êtes-vous nés sous une bonne étoile ?

Dans tous les cas nous sommes tous nés sous une étoile. Elles sont toutes différentes, tout en étant liées. Notre responsabilité n'est pas de les

comparer ou de les juger, mais de faire de notre mieux à partir d'une intention positive

Le cycle lunaire et le cycle personnel

Si les femmes sont très sensibles aux cycles de 28 jours, les hommes sont également affectés par ce rythme que ce soit dans leur relation avec les femmes de leur entourage, les cycles de la nature et part leur propre part d'énergie féminine. Chaque être à un yin (féminin) et un yang (masculin).

Dans la méditation du Vortex d'Énergie, ce cycle de vingthuit jours permet de passer par quatre étapes de 7 jours qui conduisent l'évolution dans l'harmonie. D'une manière ou d'une autre nous sommes tous sensibles à l'influence de la lune. Ne serait-ce qu'en la regardant briller dans la nuit lorsqu'elle est pleine ou qu'elle disparaît derrière quelques nuages avant de réapparaître. Parfois, elle est si fine qu'on la devine à peine. Elle apparaît plus étrange et encore plus mystérieuse lors d'une éclipse. Ses cycles affectent aussi la marée et certains autres phénomènes naturels (culture bio dynamique).

Êtes-vous trop accaparés par votre travail, les sollicitations des écrans pour vous souvenir de sa présence ?

Au début des années nonantes, j'ai commencé un long voyage autour de notre planète à une époque où il n'y avait pas internet, pas d'ordinateurs portables ni de smartphones. J'étais partie dans l'idée de faire un petit voyage de trois à six mois en Asie. Mais une fois commencé, mon voyage s'est prolongé en exploration solitaire autour du monde. Il m'est arrivé de passer plusieurs semaines sans pouvoir trouver un téléphone ni avoir un contact furtif avec ma famille. Les liaisons téléphoniques étaient très mauvaises et les conversations souvent interrompues. Je pouvais parfois passer plusieurs jours sans parler avec quelqu'un qui comprenne une des trois langues que je maîtrisais à cette époque-là. Je me laissais guider par mon instinct en suivant des lignes invisibles qui dirigeaient mes pas. Je me suis souvent assise la nuit pour regarder la lune au milieu d'un ciel étoilé. C'était une façon de me rapprocher des membres de ma famille, des personnes auxquelles je pensais. Je savais qu'ils allaient voir la lune quelques heures plus tard et cela me réconfortait.

La lune était alors pour moi un point de repère familier dans une civilisation et une culture si différentes de ce que j'avais pu connaître

jusqu'alors. J'ai trouvé beaucoup de réconfort en me plongeant dans cette contemplation de la lune. Je m'imaginai des conversations à travers elle. Je la prenais pour un vecteur de connexion avec mes proches. Même si j'étais en pleine rêverie fantaisiste, ces moments de partages mystérieux à voix basse m'ont permis de poursuivre mes découvertes au cours de mes différents voyages tout en restant saine d'esprit.

Maintenant, on trouve du WiFi pratiquement partout. Nous croisons des gens qui marchent tous seuls en parlant à voix haute dans la rue. Ils font même des grimaces, rient parfois aux éclats et font de grands gestes à cause d'un minuscule micro placé quelque part sur eux. Il m'arrive de me demander quel monde est le plus illusoire? Le monde imaginaire d'une conversation à travers la lune ou un monde dans lequel chacun parle à un micro minuscule en oubliant parfois d'établir un véritable échange avec leur interlocuteur.

Je vis désormais en pleine ville, dans un endroit où tout est facilement accessible. D'un simple clic sur mon ordinateur, je communique souvent avec des personnes à l'autre bout du monde. Mais ce que j'ai découvert au cours de ces cycles de partage avec la nature continue encore à me porter et soutient mon équilibre dans ma vie de tous les jours. Cette connexion avec la nature m'aide à rester réceptive au partage au-delà de la distance.

En restant attentive aux cycles naturels, je parviens à maintenir un équilibre de vie harmonieux et à diriger mes actions avec intention.

Les quatre étapes de Méditation du Vortex d'Énergie ont une relation directe avec les cycles lunaires.

La première étape de purification et de clarification est liée au passage de la lune décroissante.

La seconde étape, celle du renouveau se reflète à la nouvelle lune avec un espace de centrage de l'énergie vitale. La troisième étape prend la forme d'expansion et de solidification qui se manifeste au cours de lune croissante. La quatrième étape est l'espace d'intégration et épanouissement à la pleine lune.

Faire l'expérience du passage en alignement avec le cycle lunaire donne l'opportunité de réaliser un cycle complet. Cela permet de se centrer et de se déplacer en harmonie vers le nouveau point de référence.

Je partage ici deux témoignages de personnes qui ont réalisé la méditation

du Vortex d'Énergie afin de passer une étape de transformation significative dans leurs vies.

Le premier témoignage est celui de Kim* (* -nom fictif) qui faisait face à une situation familiale très difficile. Une de ses amies lui a alors recommandé d'essayer une approche holistique avant de s'engager dans une démarche plus intrusive et agressive avec un traitement médical de sa dépression. Elle venait d'apprendre que son époux voulait se séparer d'elle. Ils avaient été ensemble pendant dix ans et étaient mariés depuis huit ans. Au cours de ces années, ils ont surmonté de nombreux défis dans leur relation. Jusqu'à présent, ils étaient toujours parvenus à surmonter leurs situations conflictuelles en se concentrant sur les bons moments et leurs enfants. Ils souhaitaient avant tout maintenir une fondation familiale stable et forte. Malheureusement, leurs évolutions personnelles et leurs chemins continuaient à s'éloigner de plus en plus. Ils n'avaient plus aucun point commun au-delà de leurs enfants et des obligations familiales.

L'amour familial, le sacrifice et le sentiment d'obligation, « storge » en grec, étaient encore présents. Mais il n'y avait plus l'amour intime, les atomes crochus, l'alchimie. L'« éros » s'était éteint depuis longtemps et leurs flammes intérieures se distançaient.

Kim ressentait beaucoup de colère, une sensation de trahison et une profonde tristesse. Sa douleur était si profonde qu'elle en perdait l'appétit et ne parvenait plus à dormir.

Au cours de consultations DHARMI, en suivant le Cycle d'Evolution, nous avons pris en considération ses sentiments, ses croyances, et ses propres schémas de pensées en relation directe avec cette douleur. Elle a pris conscience que c'était son jugement, ses attentes et ses illusions qui rendaient le processus encore plus difficile et douloureux.

Elle est devenue plus consciente de sa propre résistance et de son niveau de déni face à la situation. Elle s'est rendu compte que cela ne l'aidait plus dans cette nouvelle étape de sa vie.

En fait, ce déni et cette résistance lui ont été utiles au cours des dernières années pour soutenir ses priorités liées à la sécurité et à la protection de ses enfants. Cela lui a permis de constituer un noyau familial avec une base solide.

Mais cette base s'est fissurée de plus en plus. Son mari et elle-même ont eu besoin d'espace afin de pouvoir offrir de la sérénité et du bien-être à leurs enfants (et à eux-mêmes). Leurs voies et leurs valeurs se sont écartées au cours des dernières années.

La perspective qui lui servait de sécurité est devenue de plus en plus incertaine et de plus en plus frustrante. Le fait d'accepter la différence de leurs besoins à ce moment de leurs vies a commencé à lui procurer un sentiment de bien-être et de tranquillité vis-à-vis d'elle-même et de ses enfants. Cela s'est toutefois déroulé avec de grandes vagues d'émotions et de profondes réflexions.

L'objectif de la Méditation du Vortex d'Énergie et des pas de la Carte est d'apprendre à naviguer sur ces vagues d'émotion et à les canaliser avec clarté.

Au lieu de concentrer son énergie et ses forces dans la résistance, la même énergie peut être utilisée pour canaliser ses émotions et les diriger clairement avec un objectif précis et une intention positive.

En réalisant l'étape de clarification de la méditation active, Kim a développé l'acceptation et la compassion face à sa douleur, ses pensées et les jugements qui l'affectaient tant. Elle a commencé à prendre un peu de distance par rapport à ses réponses instinctives et à ses mécanismes de défense.

Au cours de la méditation, elle a identifié parmi les sept tonalités et les éléments clés, ceux qui l'affectaient particulièrement. Elle a ressenti une forte résistance face à l'élément « eau ». Cet élément est directement lié aux émotions et aux relations. Son ressenti était sans appel. Il lui était difficile de canaliser ses émotions et de diriger ses mouvements avec intention et fluidité.

Quelques larmes ont coulé le long de son visage, elle les a accompagnées de profondes respirations et de mouvements de soulagement venant de son corps. Après avoir répété le mouvement de la Méditation DHARMI du Vortex d'Énergie plusieurs fois, elle a fini par ressentir un apaisement qu'elle n'avait pas ressenti depuis longtemps.

Lors de sa rencontre avec l'élément de la terre, elle a ressenti une sensation surprenante de soutien et confiance. Cette perception lui a apporté une

nouvelle force qui lui paraissait étrange. Elle a reconnu que cette force lui permettait de contenir son énergie et de reprendre sa nouvelle vie en main.

Les jours suivants, elle a observé qu'une certaine distance se créait vis-à-vis de son traumatisme et qu'elle parvenait à gérer la situation avec plus de clarté. Les sept premiers jours de méditation ont été centrés sur la forme de nettoyage. Elle les a réalisés comme une routine quotidienne. C'était son ordonnance, comme un rituel sain permettant de se purifier et de se renforcer pendant cette période délicate.

Les trois premiers jours, Kim a affronté beaucoup de douleur et de résistance. De nombreux souvenirs refaisaient surface, comme lors du nettoyage d'une vieille armoire. C'est comme si tout commençait à prendre un sens, les points se connectaient jour après jour de façon très révélatrice.

Le cycle de la relation de leur couple arrivait à sa fin. Chacun avait besoin de se retrouver et d'avoir son espace pour permettre sa propre évolution. Le développement de chacun s'était de plus en plus distancé au fil du temps. Ils ont gardé le sens de l'amour familial lié aux obligations, avec une communication et une relation saine; mais l'amour du couple, la confiance, la relation émotionnelle intime n'existaient plus.

Cela avait beau être douloureux à reconnaître, elle a commencé à l'accepter jour après jour. Ce niveau de compréhension lui a donné la force de se libérer de son jugement et de s'ouvrir vers une perspective plus favorable.

Après avoir réalisé les premiers jours de clarification, Kim est ensuite entrée dans l'étape d'alignement de la méditation du Vortex d'Énergie. Bien des vérités se sont révélées au cours de cette nouvelle étape, des vérités liées à son entourage et à sa relation avec son mari. Certaines preuves qu'elle avait toujours déniées sont apparues. Le processus a été très révélateur, voire même hallucinant. Jour après jour, elle continuait à se centrer, à s'affirmer dans ses valeurs et ses objectifs. Sa discipline quotidienne lui a permis de rester bien centrée, de respecter ses priorités et ses valeurs essentielles.

Au lieu d'avoir honte et de juger continuellement ses valeurs et ses principes, elle a commencé par les affirmer avec fierté et confiance. Son énergie féminine renaissait jour après jour, avec sensibilité et beauté. Ce

processus l'a rapprochée de ses enfants. Leur relation est devenue plus authentique tout en respectant l'espace, le rythme et les besoins de chacun. Elle est entrée dans l'étape d'épanouissement et de solidification avec un peu de résistance. Le chemin n'était pas facile à poursuivre. Mais elle en ressentait déjà les bienfaits au niveau de sa santé et de son bien-être général. Il était temps pour elle de créer une nouvelle réalité.

Son rêve d'une famille unie, basée sur un modèle traditionnel acquis dans son enfance, ne correspondait plus à sa propre réalité. Elle sortait d'une grande désillusion et craignait d'entrer dans l'inconnu. Elle ressentait qu'elle n'était pas encore prête à avancer dans cette nouvelle direction et ses pensées recherchaient des excuses pour ne pas réaliser le pas. Ses peurs essayaient de la garder dans un espace familier, même si celui-ci n'existait plus.

Après quelques réflexions et un passage par le Cycle d'Évolution (référence : livre "Cycle of Evolution"), elle a reconnu qu'elle pouvait avancer avec prudence et attention à son propre rythme. Dans cette situation délicate, elle était en train de réaliser de nouveaux pas. Sa confiance s'est renforcée petit à petit grâce à sa persévérance.

C'est durant cette nouvelle étape que son mari a commencé son déménagement. Il avait trouvé un appartement et lui permettait de rester dans la maison avec les enfants. Il fallait trouver les paroles pour expliquer cette transformation de vie aux enfants qui posaient de nombreuses questions. Kim a continué ses méditations et son processus d'éveil vers un nouveau rôle, un nouvel espace, une nouvelle réalité qu'elle ne connaissait pas encore. Elle devait contenir son énergie afin d'éviter de prendre trop de risques ou de s'éparpiller face à l'inconnu. La clarté de son intention lui servait de point de référence afin d'orienter ses pas avec direction; en suivant la Carte (DHARMI).

Lors de ses méditations du Vortex d'Énergie dans la forme de solidification et d'expansion, Kim a ressenti un espace de force et d'équilibre. Cela lui a permis de remplir le vide avec intention et de diriger ses pensées, ses actions en alignement avec ses valeurs. Elle découvrait une nouvelle réalité et s'ouvrait petit à petit à des possibilités inédites. Son potentiel créatif et son magnétisme se développaient jour après jour. Tout se déroulait très rapidement dans l'harmonie.

Au cours de cette étape, elle avait besoin de force pour l'organisation de la

vie de ses enfants, de la maison, de l'école et les tâches administratives. Les sept derniers jours de ce premier cycle de vingt-huit jours ont été orientés afin qu'elle assimile les éveils et les nouveaux pas qu'elle avait réalisés. C'était une période de renforcement pour qu'elle prenne confiance, petit à petit dans ce nouvel espace. Durant cette étape, elle s'est concentrée principalement sur les priorités à gérer.

Ce processus ressemble au moment où l'on surfe sur une vague : il faut apprendre à la reconnaître, la prendre au bon moment, se lever avec équilibre et ... surfer en restant dans son espace de force, de stabilité et de confiance que l'on puisse avancer avec elle.

L'art de ne rien faire ne veut pas dire que l'on ne « fait » rien, mais que l'on suit le courant de la vie sans résistance, sans effort, en lâchant prise. Tout en restant concentré sur une intention et une direction précise. Elle a consacré ce temps à prendre soin de ses besoins de base, de son bien-être, afin de trouver de nouveaux points de repère utiles dans sa nouvelle vie.

Au lieu de se concentrer sur ses manques, elle s'est concentrée sur ses ressources et ses besoins. En effet, il est préférable de progresser et construire à partir d'une base saine et harmonieuse. Elle fut surprise par son évolution et son processus de guérison ; par la façon dont elle a réussi et appris à naviguer cette transition si touchante et si troublante dans sa vie.

Lorsque l'on fait face à des vagues fortes, nous apprenons à les surfer avec de plus en plus de compétences. C'est alors que la peur se transforme en excitation. Ainsi la résistance face aux changements, à la vie, se transforme en engagement pour naviguer, canaliser, vivre avec intention et inspiration.

Nous avons poursuivi avec un autre cycle de vingt-huit jours, afin de lui permettre de naviguer au sein de cette intense transition avec compassion, acceptation et confiance.

Le père des enfants a lui aussi participé à quelques séances, afin de permettre une meilleure communication durant ce processus et pouvoir gérer les relations familiales depuis une nouvelle perspective.

Un jour, j'ai demandé à leur fille de 6 ans : quel est ton souhait le plus précieux en ce moment ? Elle a répondu : chanter le «AUM». Son cœur

ressentait que dans la tonalité de l'«AUM», tous les sons sont unis et forment « UN ». Une sagesse au-delà des dimensions temporelles et charnelles, une confiance que l'union sera toujours présente dans le cœur, dans l'espace.

Quelques mois plus tard, la relation entre Kim et le père de ses enfants reflétait un respect mutuel, centré sur le bien-être des enfants et l'évolution de chacun.

Cette transformation s'est réalisée avec des valeurs saines, tout en passant par une étape très intense. Leur relation se poursuit en tant que parents et êtres humains qui font preuve d'une certaine maturité et de sagesse dans leur communication.

Chacun continue sa voie et explore un nouvel univers qui enrichit les enfants et lui-même. Ce n'est pas un « happy end » avec le couple qui retombe amoureux. Toutefois, Kim et son mari ont développé une nouvelle relation accompagnée par une autre forme de communication qui permet de maintenir un certain équilibre au cours d'un changement familial et relationnel aussi intense.

Le second témoignage est celui de Ronald*. Il m'a contactée à un moment de sa vie où il devait prendre une décision importante.

Il commençait à développer un projet, mais il se rendait bien compte que de nombreuses distractions ne lui permettaient pas d'y arriver. Quand il n'était pas happé par d'autres sollicitations l'incitant à s'intéresser à de nouveaux projets, il était partagé entre la volonté de poursuivre son projet et celle de partir dans une nouvelle direction en suivant les occasions qui se profilaient. Il était stressé et incapable de se décider.

Lors de notre première rencontre, il a pris conscience que ce cercle vicieux s'était répété très souvent au cours de sa vie. Il a initié de nombreux projets, mais n'a jamais été jusqu'au bout. Il lui était devenu confortable de garder toutes les portes et toutes les options ouvertes, sans jamais s'engager. Il gardait toutes les opportunités présentes sans prendre le risque de faire une erreur. Il a pris conscience de sa peur de l'échec, de sa peur de s'affirmer et de prendre une décision.

En partageant quelques informations au début de la méditation, il a reconnu que l'aspect clé derrière tout cela était sa peur. Il lui est difficile

de gérer ses peurs. Il avait appris à réprimer très fortement cette émotion. Il ressentait un stress et une peur de ses propres peurs. Du coup, il n'a jamais voulu s'en approcher ni y faire face. Il a toujours pensé que l'expérience serait trop pénible. Il pense qu'il ne devrait pas avoir peur, que la peur n'est pas quelque chose de bien.

La pensée « je ne devrais pas » est directement liée à l'émotion de la « peur ». Dès que la peur s'éveille, il pense qu'il ne doit pas et bloque ses actions et ses engagements. Il résiste et éprouve un stress qui l'affecte dans de nombreuses situations de la vie.

Nous avons commencé par l'étape de méditation et de clarification. Cet exercice lui a permis de prendre un peu de recul, d'espace et de clarté. Il a remarqué à quel point il était attaché à certains modes de comportement. Cet espace lui a permis d'accéder à un potentiel qu'il avait souvent réprimé.

Il avait tendance à systématiquement voir tout en noir ou blanc, à vouloir tout faire ou ne rien faire du tout. L'espace entre ces extrêmes lui était inconnu. Au cours de la méditation, il a commencé à éprouver de la tranquillité. Toutefois, en arrivant à l'élément du feu, de l'action et de la direction, il a ressenti une forte anxiété. Il perdait de vue son objectif et avait envie d'abandonner. Sa flamme intérieure lui était désagréable. Il est parvenu à surmonter cette résistance et son anxiété afin de continuer la méditation et lier les sept tonalités. Durant les jours suivants, il a pris conscience de ses mécanismes de défense. Il a commencé à être plus clair et plus conscient de son espace avec son entourage.

Il lui a été difficile d'effectuer une pratique quotidienne de la méditation du Vortex d'Énergie. Il est quand même parvenu à trouver chaque jour un moment pour méditer et pour visualiser les sept tonalités pendant quelques minutes. Il a donc effectué le processus complet de la méditation trois fois par semaine.

Ronald a constaté qu'il y avait plus d'espace et de possibilités qu'il ne l'imaginait. Il s'est ouvert à de nouveaux potentiels et s'est libéré d'attentes qui menaient à des déceptions et des frustrations continuelles. Il a observé une plus grande flexibilité et ouverture au cours de cette étape.

Lors de l'entrée dans la deuxième étape d'alignement, il a choisi d'accepter l'espace d'ouverture et de flexibilité qui était nouveau pour lui.

Au cours de ces jours de centrage et d'acceptation, il a choisi d'accepter une offre de travail, tout en continuant son projet personnel durant son temps libre. Il s'est rendu compte qu'il pouvait mieux gérer son temps et son espace et ainsi développer des relations saines. Il s'est montré plus patient, bien présent et engagé au cours de sa journée, au lieu d'être en permanence focalisé vers des attentes infondées.

Ronald a développé une nouvelle attitude face à sa peur et à ses anxiétés. Il s'est rendu compte que ses émotions étaient directement liées à l'excitation et à son potentiel de créativité. Au cours de la troisième étape, en entrant dans la forme d'expansion, il a commencé à ressentir une certaine impatience. Il avait du mal à gérer ses émotions. Ses mouvements se sont saccadés et ses pensées se sont précipitées. Il s'est senti mené par une force intérieure et des sensations profondes. Cette prise de conscience lui a permis de voir un lien avec certains comportements impulsifs qu'il a souvent eus et dont il s'est senti victime.

Au cours de l'étape d'expansion de la méditation du Vortex d'Énergie, il a réalisé que sa peur était principalement liée à sa propre force et à son potentiel. Il n'avait jamais su jusqu'alors comment canaliser et/ou diriger cette force, ce pouvoir personnel.

De nombreux souvenirs issus de son enfance ont ressurgi. Il s'est souvenu de l'agressivité de son père envers sa mère. Il se percevait comme la force masculine qui pouvait blesser les gens qu'il aimait. Il a développé une appréhension face à ce pouvoir qu'il ne savait pas gérer.

Au cours de ses séances, il est devenu de plus en plus conscient de sa force intérieure et a clarifié son objectif. Il a compris comment ce pouvoir pouvait être un atout pour lui. Il a appris à apprivoiser et à diriger cette force avec un objectif.

Jour après jour, il s'est familiarisé avec ce nouveau potentiel et a commencé à l'utiliser au cours de la journée dans ses actes et dans ses relations aux autres. Ce nouveau point de référence et cette forme d'expression lui ont donné une nouvelle prestance dans son entourage. Beaucoup de personnes lui ont témoigné plus de respect. Il a commencé à répondre avec plus de clarté et à participer aux conversations.

Au moment d'entrer dans l'étape d'intégration, il a pris l'initiative de poursuivre une méditation quotidienne. C'est devenu une routine qui lui

rappelle de rester attentif, conscient à lui-même et à son entourage. Je l'ai guidé régulièrement à travers les pas de la Carte DHARMI afin de soutenir son intégration et la direction de sa force, de son potentiel dans sa vie professionnelle. Quelques mois plus tard, son projet prenait forme et commençait à montrer des signes d'abondance. Il avait réussi à maintenir une activité à temps partiel afin de garder un équilibre et une base stable au sein de cette période de création.

Existe-t-il un meilleur modèle que la nature elle-même pour nous apprendre la notion d'évolution?

Dès l'enfance, j'ai appris à écouter et à recevoir les réponses de la nature. J'ai toujours eu l'impression que l'univers répondait à mes questions en mettant des signes sur mon chemin. J'interprète le langage de la nature comme la forme des nuages, un coup de vent, une fleur qui tombe sur mon épaule...

Parfois, j'aperçois une libellule en pleine ville alors que je demandais un signe afin de clarifier une direction. Lorsque j'étais perdue lors de mon voyage à pied à travers le Ladakh, au nord de l'Inde, une chèvre m'a permis de retrouver le chemin qui menait vers un village.

Ces petits signes sur notre itinéraire peuvent être très subtils et symboliques. Bien sûr, il existe aussi d'autres signes qui peuvent être plus troublants ou plus confus et que l'on remarque comme un mot écrit sur un mur, une citation dans un livre ou un message qui apparaît en ouvrant le journal.

Il est toutefois, important de rester sélectif ; de savoir reconnaître les signes qui soutiennent notre voie, ceux qui nous distraient et ceux qui sont des tests afin de pouvoir nous réaffirmer. Une intention claire, l'éveil de notre sensibilité, de notre sens de perception et un alignement propre permettent de reconnaître ces différents signes.

La nature nous enseigne et nous offre des leçons continuellement. À mes yeux, la vie est une université qui nous enseigne l'éveil de la sagesse à travers des expériences, des messages, des signes sur notre chemin.

J'avais pris l'habitude, enfant, de me réfugier vers ma grand-mère lorsque je me sentais en danger. Elle me racontait des histoires issues de sa propre enfance et se confiait à moi alors en partageant un thé. Un thé qu'elle

préparait avec tous les restes lorsqu'elle faisait une tarte aux fruits: pelures de pommes, noyaux et queues de cerises. Elle ajoutait toujours quelques feuilles de menthe et quelques fleurs qu'elle avait cueillies durant sa promenade quotidienne dans la campagne. J'ai raconté dans l'introduction de ce livre, le jour où elle a perçu dans les nuages la fin de la guerre mondiale et la nouvelle délimitation des frontières.

Elle m'a enseigné que chacun reçoit le message qui lui est dédié en son temps et en son heure. J'ai appris à être patiente. Grâce à elle, j'ai compris que chacun possède sa propre voie, même si nous vivons tous dans la même famille, dans le même village, sous le même ciel, sur la même terre. Tous si différents, tout en étant si proches les uns des autres. À cette époque, mon village de campagne, ma famille et mes amis représentaient l'univers entier pour moi. Le ciel et les étoiles m'inspiraient, mais ma perception de l'espace était encore limitée. Les légumes venaient de mon jardin, les œufs venaient des poules que nous avions, le lait venait des vaches du paysan qui vivait à quinze minutes de ma maison. Tous mes besoins de base étaient couverts dans cet espace.

La création de la Carte DHARMI est un symbole bien particulier pour moi, car il me rappelle la sagesse de ma grand-mère et le contact particulier que j'ai développé avec la nature qui m'entourait durant mon enfance, grâce à ma situation familiale.

Chaque chose a son propre rythme. Chaque personne possède sa propre voie tout en étant unie aux autres dans une grande voie. Avec l'expérience, j'ai compris qu'il n'y avait pas de raccourcis possibles dans notre processus d'évolution.

Nous sommes au bon moment, au bon endroit avec les bonnes personnes. Et comme tout est en mouvement continu, les heures, les jours, l'environnement, le climat ; le bon endroit et le bon moment changent constamment.

Le but du développement personnel n'est pas de chercher à s'attacher ou à se séparer, mais de s'ouvrir au présent avec plus de subtilité, d'éveiller nos sens afin de vivre avec intégrité.

La Carte vous invite à explorer des horizons encore jamais parcourus. Pas forcément en pleine jungle, mais simplement à travers notre propre perception de la vie.

Cette exploration aide à réaliser nos choix avec plus de clarté, à nous ouvrir à notre pendule intérieur et à poursuivre une vision qui reflète notre essence. La réalisation de la méditation du Vortex d'Énergie et les pas dans la Carte DHARMI respectent la réalité et le rythme de chaque participant.

En suivant la Carte, vous clarifiez votre propre voie. En méditant, vous reconnaissez votre propre rythme ; vous vous rapprochez de votre vérité à chaque pas.

Si vous lisez ces quelques lignes, c'est un signe de votre quête personnelle et de votre ouverture vers de nouvelles perspectives.

Je souhaite que chacun trouve clarté, abondance et bonheur ; que chacun en fasse l'expérience à sa propre manière. ~ Chapitre 2 ~

La méditation du Vortex d'Énergie

La méditation du Vortex d'Énergie est un dialogue et processus d'harmonisation entre :
les cinq éléments, les quatre voix et les sept tonalités

Il y a différentes façons de percevoir les éléments et les tonalités. Je pense que chaque interprétation possède une part de vérité. Dans ce livre, je partage avec vous ma propre interprétation et la façon dont j'intègre chacun de ces éléments dans la méditation du Vortex d'Énergie. Chaque élément est à la fois : une énergie, une voix et une tonalité. Cette attribution varie en fonction de l'étape de la méditation et du contexte de la vie de celui ou celle qui la pratique.

L'approche holistique des cinq éléments

Nous avons tous en nous-mêmes une petite planète au sein de laquelle les cinq énergies (la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther) bougent sous l'influence de notre entourage, de notre environnement et de nos émotions. Tant que nous sommes en vie, ces cinq éléments sont continuellement en mouvement.

J'ai toujours ressenti une forte connexion avec la nature. Très tôt, j'ai senti la force de ses enseignements. Au cours de mon adolescence, lorsque je me sentais instable, je me rendais dans la forêt et je montais sur le tronc

d'un arbre fraîchement coupé. Je restais debout, au milieu de la forêt, à essayer de ressentir du calme, de la stabilité, un enracinement, comme un arbre. J'ai ressenti une telle confiance lors de ma première expérience que je l'ai transformée en rituel souvent répété au cours de cette phase instable de ma vie.

Inspiré de la nature, le taoïsme nous enseigne les aspects clés de la vie et nous soutient pour vivre avec harmonie et conscience. Pour être authentiques avec nous-mêmes, nous devons accepter notre propre nature. Notre nature est faite des éléments, des mouvements et des relations entre nos pensées, nos émotions, nos actions et nos manifestations.

Certaines croyances (élément de l'Air) peuvent limiter nos pensées comme un ciel qui se couvre de nuages et limite notre vision. C'est un phénomène totalement naturel. Les pensées nous invitent à découvrir de nouveaux horizons. Elles nous permettent d'ouvrir notre esprit et notre perspective.

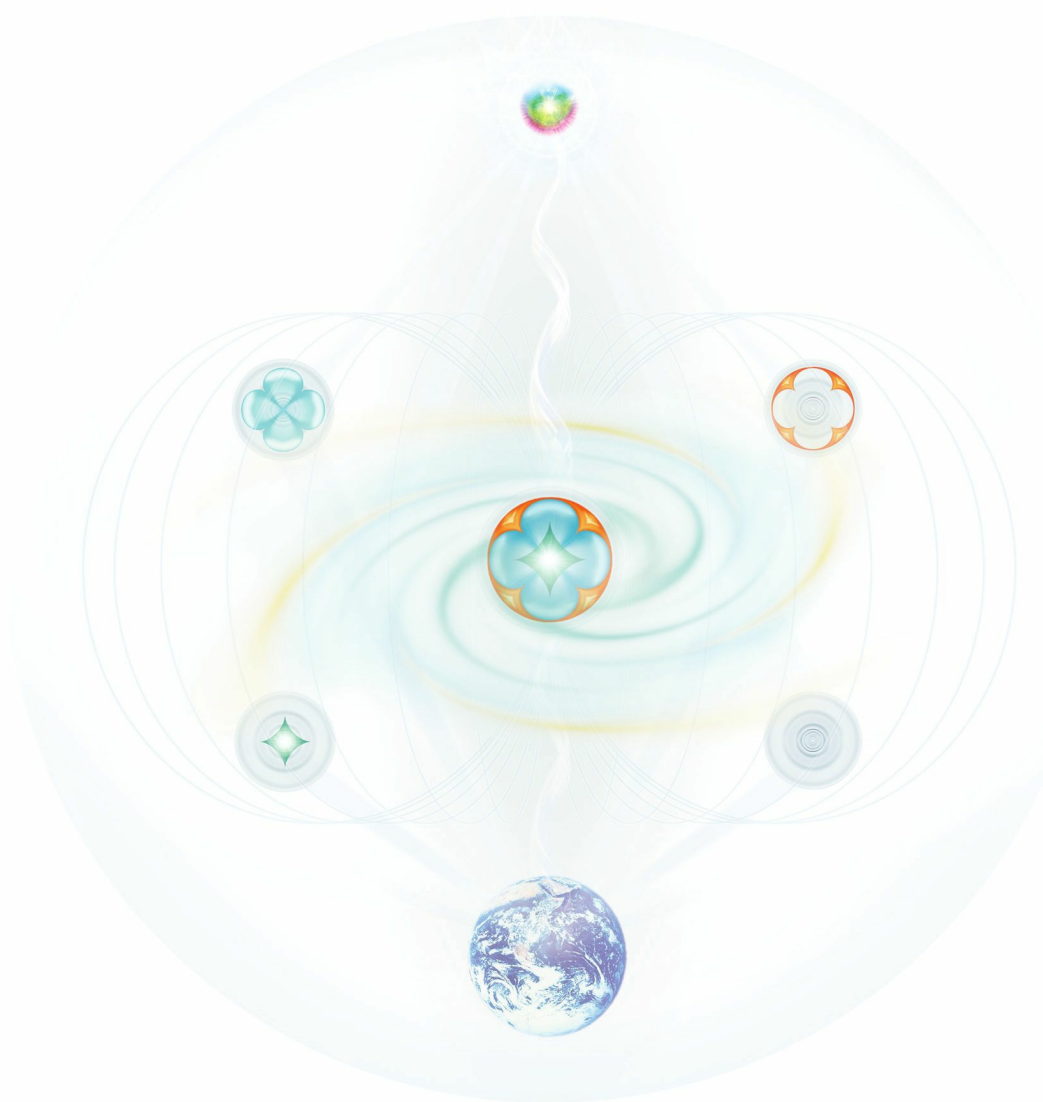
Nous nous attachons parfois à des relations malsaines qui nous bloquent émotionnellement (élément de l'Eau). Il se passe la même chose lorsque le cours d'une rivière est entravé par un grand rocher. Le cours d'eau reste bloqué jusqu'à ce que l'eau pousse suffisamment fort le rocher pour libérer le passage. Être conscient de ces mouvements nous aide à gérer certaines circonstances avec conscience, acceptation et compassion.

Notre expérience d'être humain nous rappelle qu'il faut voir la perfection dans l'imperfection ; reconnaître nos sentiments, nos émotions et nos modes de fonctionnement.

Certaines traditions prennent en compte dix tonalités : huit autour de nous, une au-dessus de nous et une en dessous de nous. D'autres prennent en compte six tonalités: quatre autour, une au-dessus et une en dessous. Certaines traditions parlent de quatre tonalités, d'autres de sept tonalités. Chaque perspective possède sa propre vérité dans son approche issue de points de vue différents.

Suite à de nombreuses expériences personnelles et professionnelles, j'ai choisi de prendre en compte sept tonalités et cinq énergies principales dans cette méditation active. L'axe central comprend l'œil, la source, l'au-dessus, et l'en dessous. Les quatre points cardinaux sont en interaction et en mouvement continu. Ils s'influencent et se soutiennent les uns les autres. Ils sont en communication directe avec notre environnement et

facilitent nos interactions en soutenant notre communication et nos relations.



Nous pouvons naviguer à partir de différents niveaux de conscience afin d'éveiller différentes perspectives en nous. Quoiqu'il arrive, nous revenons toujours au centre : notre source et notre point de connexion, l'énergie vitale. Les cinq énergies fondamentales (terre, eau, feu, air, et éther) sont en relation entre elles et permettent la manifestation de nos visions, nos inspirations et de nos intentions.

Ces forces peuvent soutenir un objectif personnel ou supérieur. Selon notre engagement et nos motivations, soit nous allons diriger ces énergies pour servir une intention saine, pure, évolutive, soit nous allons les diriger pour servir des intérêts égocentriques. Ce sont les mêmes forces, mais utilisées et orientées différemment. Je confie que vous allez diriger votre attention vers des intentions positives lorsque vous appliquez ces connaissances (méthodologie) dans votre vie.

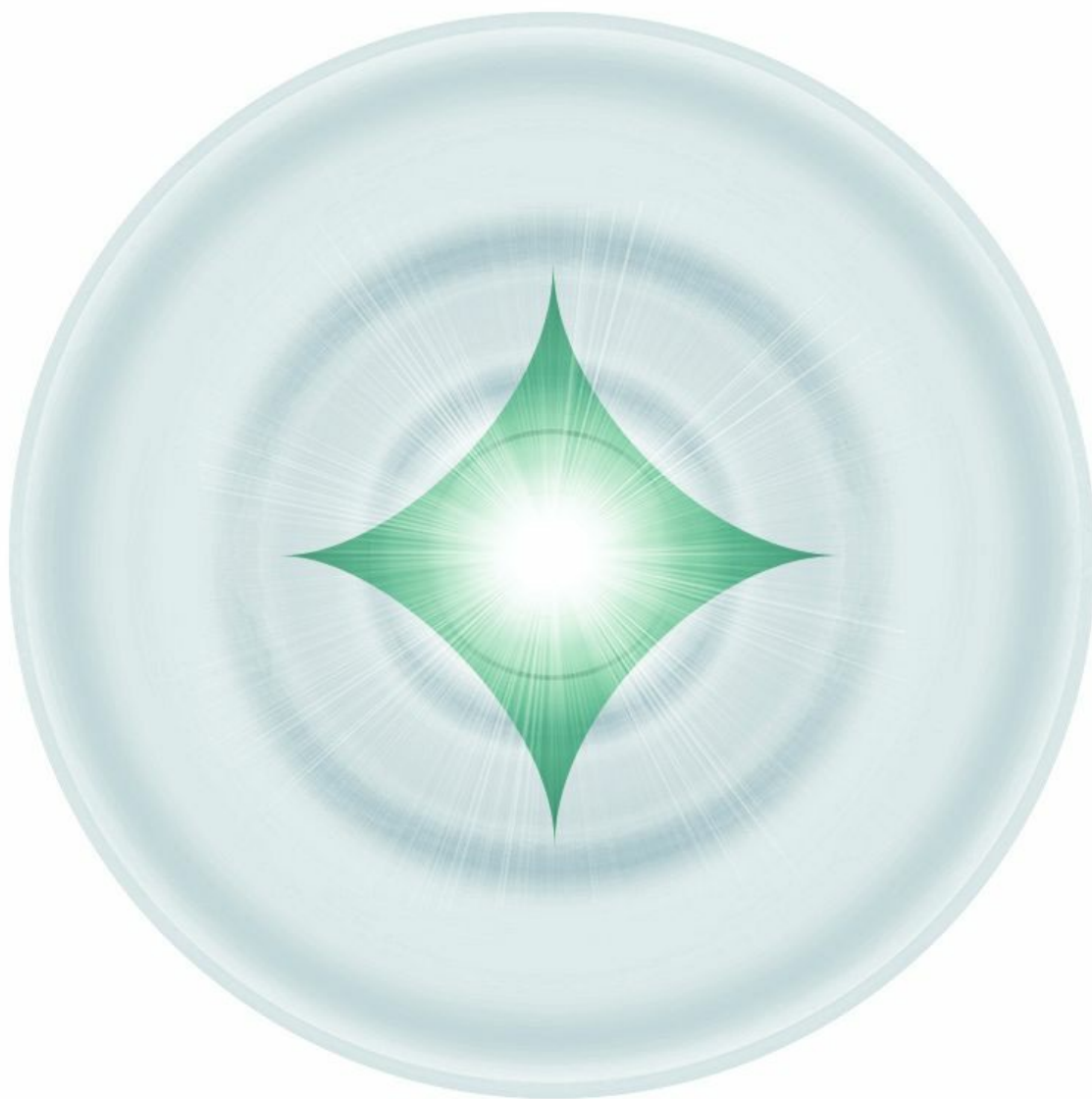
Chacune de ces énergies possède des propriétés différentes. Nous allons explorer chaque élément comme un carburant permettant la réalisation et l'expression de vos rêves, de votre intention. Le Cycle d'Énergie (par les cinq Elements) une autre voie dans la Carte DHARMI, vous guide clairement sur le chemin qui mène de l'inspiration à sa concrétisation, dans l'intégrité et avec des valeurs saines. (Référence : le livre "Elements on the Journey")

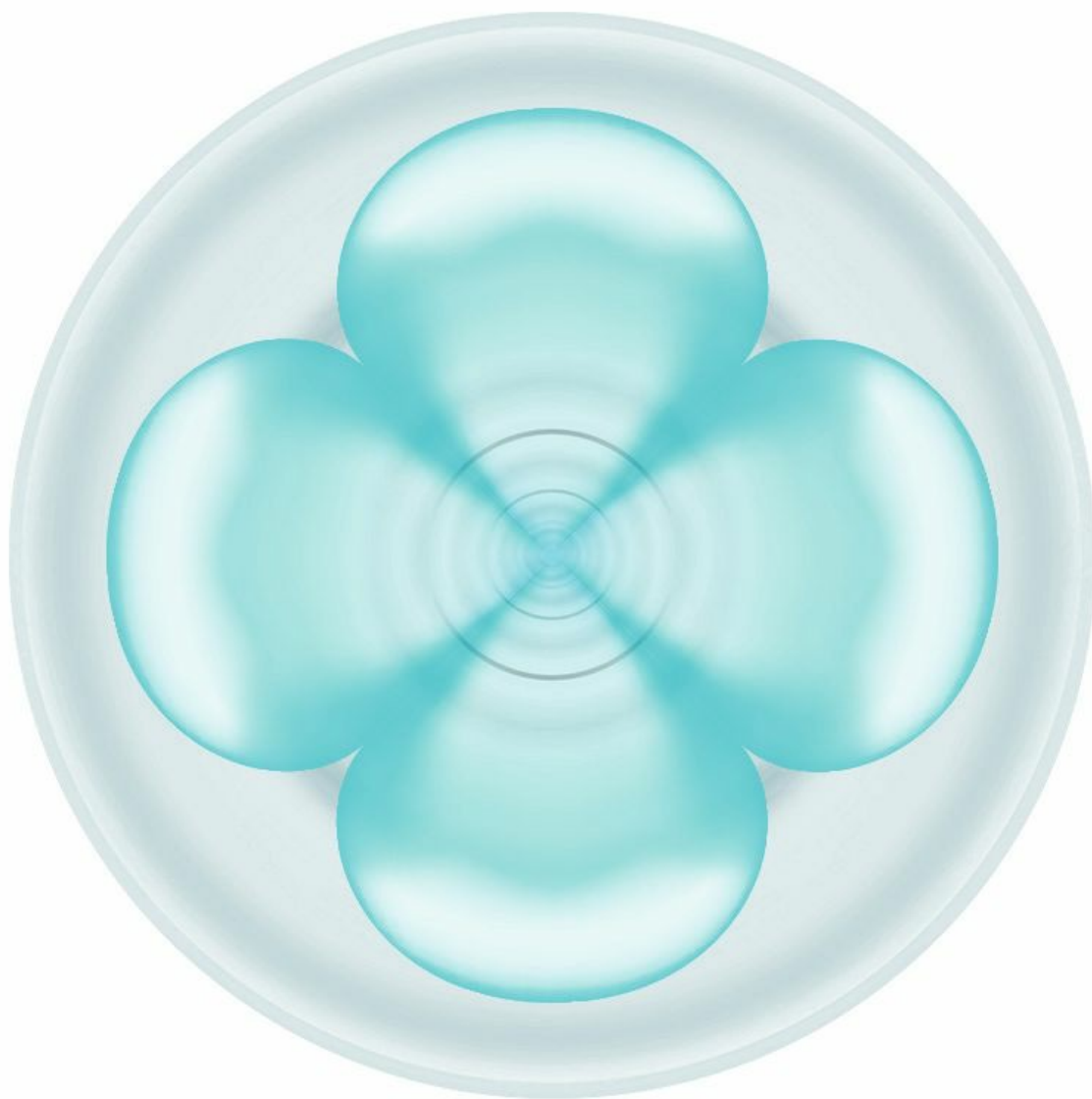
Les cinq énergies fondamentales

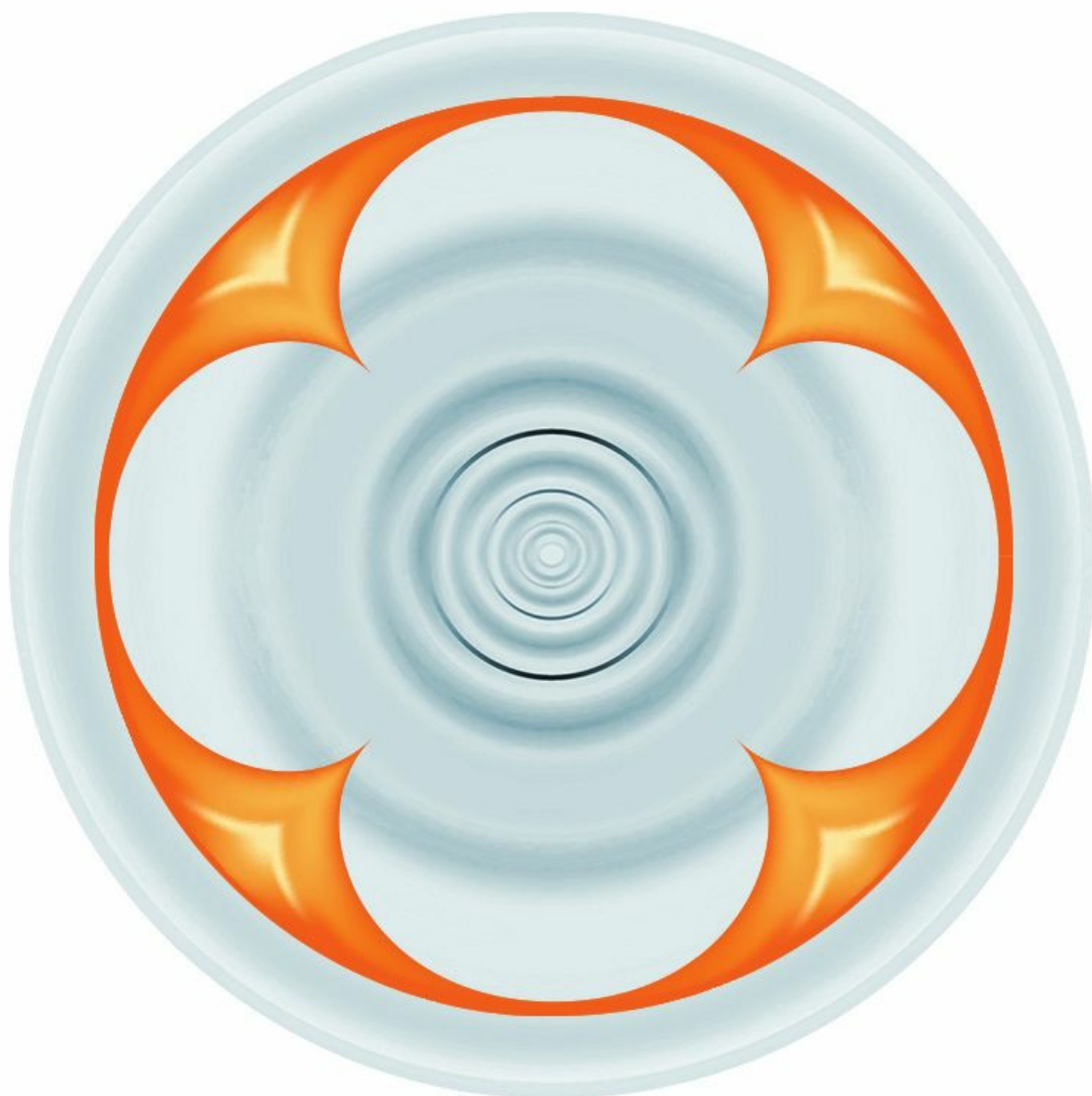
La Terre, l'Eau, le Feu et l'Air sont des formes d'incarnation et d'expression dans notre corps humain et dans la dimension dans laquelle nous vivons durant nos années de vie terrestre. Chaque élément correspond à un point cardinal. L'Éther est le cinquième élément qui les relie à partir du centre. Cet alignement passe par l'énergie vitale, le magnétisme et offre une sensation d'union, de plénitude et d'harmonie.

Chaque élément correspond à une orientation précise qui varie en fonction des saisons. Ainsi, tous les facilitateurs et toutes les personnes qui réalisent la Méditation le font avec les mêmes repères.

LA TERRE







Quelle vitalité ressentez-vous ? C'est la terre qui soutient et consolide votre système immunitaire et l'instinct de survie. Le contact avec la terre renforce le corps physique, l'aspect matériel. Cet élément se reflète dans les os, la structure, la discipline et l'organisation.

L'EAU

Comment gérez-vous vos relations et vos émotions? La connexion avec l'eau libère le stress et ouvre le courant de la vie et nous rappelle de diriger notre énergie vers les relations saines. Lorsque nous développons le potentiel de cet élément nous apprenons à canaliser nos émotions sans jugement, sinon avec compassion et intention.

LE FEU

Comment dirigez-vous vos actions? Le soleil et le feu augmentent l'énergie, l'enthousiasme et la motivation. Cette flamme intérieure peut nous brûler ou brûler les autres lorsque nous ne savons pas bien la gérer. C'est l'espace principal de création de notre identité/ego: la personnalité avec laquelle nous nous identifions. Les sentiments, la confiance en soi et l'estime de soi se trouvent dans cet élément.

L'AIR





Vos chémas de pensées et vos croyances vous limitent-ils ou contribuent-ils à clarifier vos pensées ? La respiration, l'air frais vous conduisent vers la paix et la clarté. Cet élément se reflète principalement dans la respiration. Cet élément représente le potentiel de réflexion et la direction de notre attention.

L'ETHER

Ressentez-vous un espace de confiance au-delà de la raison ? L'éther vous rappelle l'espace du mystère, le destin, ce qui vous permet de rester noble et de diriger vos actions avec respect et dans la clarté pour assurer votre évolution. L'acceptation de cet élément vous permet de lâcher prise et

suivre votre voie avec harmonie en réalisant parfois des actes basés sur la foi/confiance.

L'Ether, la cinquième énergie, mérite une attention particulière et fait donc l'objet d'un développement plus étayé.

Le domaine de l'éther se reflète au niveau énergétique, vibrationnel, dans la sagesse et l'intégrité de trois zones :

- La zone spirituelle/universelle,
- La zone ancestrale/ADN,
- La zone source/essentielle.

L'éther est l'élément qui relie tous les autres éléments entre eux et qui permet un espace de transcendance, de libération des attaches. En effet, le champ magnétique reconnaît les vibrations positives ou négatives présentes dans notre entourage. C'est un axe essentiel auquel vous pouvez accéder grâce à la pratique de la méditation et du Qi gong. L'éther est le moyen de se connecter à la source de la création, de l'essence même. Elle vous rappelle l'espace du mystère et du destin, un espace au-delà de votre pouvoir qui est aussi la source de votre pouvoir!

Quand je guide des personnes qui sont en couple et souhaitent se rapprocher, je leur rappelle toujours qu'ils sont trois dans la relation : les deux personnes et aussi un certain mystère, un certain destin. Cette prise de conscience nous rappelle que nous pouvons faire au mieux de notre aptitude, mais aussi qu'il existe certains aspects qui dépassent notre contrôle.

Les médecins en sont conscients. Ils peuvent faire du mieux qu'ils peuvent avec les meilleures technologies, il restera encore un espace pour le destin, le mystère, la fatalité. Nous allons tous mourir un jour, même si nous sommes suivis par le meilleur des médecins, le meilleur des gurus, les meilleures relations et le meilleur des entourages pour nous soutenir. Même eux s'en iront un jour ou l'autre.

Cet aspect nous rappelle aussi l'impermanence, les renouveaux constants, la naissance chaque jour d'un enfant ou d'une pensée, d'un lever de soleil, d'une nouvelle idée.

Les quatre voix qui permettent notre expression et notre création

Notre vie est très complexe. Toutefois, la recherche de simplicité peut

nous aider à relier les différentes voix intérieures afin de trouver un espace de sérénité harmonieux. Il arrive que nous ressentions un stress intérieur ou que des voix et des besoins soient en conflit. Parfois, nous ressentons un grand vide, lorsque l'une des voix s'est éteinte ou a été étouffée, ensevelie. Quelles sont ces différentes voix?

Il existe quatre voix qui nous encadrent :

L'Air: la voix de nos pensées, ou parfois des schémas de pensées.

L'élément de l'air donne le souffle et la direction de notre vie. Nos pensées et notre pouvoir d'attention sont spécifiques. Nous avons la possibilité d'apprendre à partir d'expériences, d'études ou de cultures différentes. Nous apprenons et dressons des conclusions issues de différents points de notre cerveau. Notre système limbique est directement lié à notre mémoire émotionnelle. Chaque zone de notre cerveau est liée à un aspect spécifique de notre mode de fonctionnement, de réagir, d'interprétation et de réflexion. Notre potentiel rationnel de réflexion (hémisphère gauche) et notre potentiel de créativité, sensibilité (hémisphère droit) sont en relation continue. La respiration et la capacité d'attention nous permettent de garder un esprit clair et sain.

Le Feu: la voix de nos sentiments, de nos motivations et de nos désirs.

L'élément du feu nous rappelle cet éveil, l'étincelle, une certaine passion pour la vie. Les sentiments comme nos inspirations sont une particularité de notre vie humaine. Nous développons une certaine personnalité et une image afin de nous identifier, de nous reconnaître. Cet élément s'éveille principalement durant l'adolescence : l'étape de recherche de soi, de découverte, de hobbies, qui allume notre flamme intérieure. Ce potentiel nous rend uniques et nous unit tous.

L'Eau: la voix de nos émotions. C'est aussi la voix de notre enfant intérieur qui peut parfois être très réactif s'il a encore des blessures ouvertes. Cette voix est liée au système nerveux entérique.

L'élément de l'eau nous relie et soutient nos relations. Nous devenons émotionnels, nous sommes sensibles, influençables et ressentons le besoin d'entrer en relation, d'avoir des liens émotionnels avec notre entourage. Cette quête d'union forme un agréable bien-être et une fluidité dans notre vie. L'élément de l'eau nous donne de la sensibilité, de l'intuition et la possibilité d'harmoniser nos relations internes et externes.

La Terre: la voix de nos besoins de survie, d'équilibre de vie est directement liée à notre discipline de vie, nos besoins physiques et matériels.

L'élément de la Terre permet la manifestation, la prospérité, un espace de fertilité, de croissance et de création. Nous apprenons à gérer nos besoins de survie. Une bonne discipline, un soutien matériel, familial et alimentaire nous apportent une sensation de bien-être et une bonne santé. L'élément de la terre nous permet de bien vivre et organiser nos ressources. En réalisant la méditation du Vortex d'énergie, nous ouvrons le dialogue entre ces différentes voix et recherchons un point d'entente, d'alignement, d'équilibre entre elles. Le « vortex » ajoute la vitalité dans chacune de ces voix . C'est l'Ether qui les unifie, les vitalise et permet un fonctionnement intégral.

À certaines périodes, nous passons par des moments symboliques au cours desquels il peut paraître difficile d'accéder à ces voix. À ce moment-là, le passage vers une des autres voies dans la Carte DHARMI, le Cycle d'Evolution ou le Cycle d'Énergie(par les Elements), soutient le processus de développement holistique. Ce processus libère des résistances, soigne certaines mémoires et harmonise la relation entre ces voix. C'est comme un comité intérieur qui a besoin de se réunir afin de trouver clarté et harmonie. Une réunion quotidienne, ou tout au moins hebdomadaire permet d'établir une communication claire et équilibrée. Cet espace de réflexion clarifie notre position et prend en considération nos relations avec notre entourage, notre famille et notre environnement.

Lorsque la vibration et la résonance sont clairement alignées avec une intention, nous vivons dans une dimension qui lui correspond. Il est possible d'activer une intention et une vibration permettant de voyager dans la raison, la vibration énergétique appelée le quantum.

Les sept tonalités :

L'alignement de la vibration et d'une résonance avec une intention nous habilitent à vivre dans sa dimension et sa perspective. Chaque tonalité reflète le ton d'une voix intérieure, un aspect particulier de notre être. L'alignement des sept tonalités apporte un sentiment de bien-être, d'harmonie et de plénitude.

Voici donc la description des sept tonalités et leur signification. Accorder

son instrument, conduit à la synchronisation avec l'orchestre afin de trouver l'harmonie entre l'individualité et la multiplicité.

- La tonalité de la Terre est celle de nos besoins physiques. Reconnaître les signes du corps, une douleur, une tension, une pression, la soif ou un sens de bien-être général. Elle est influencée par notre entourage, notre discipline, notre style de vie, notre alimentation et notre environnement.

- La tonalité de l'Eau est la voix émotionnelle, qui reflète nos émotions, nos relations. Elle est influencée par nos relations et la manière comme nous gérons nos émotions.

- La tonalité du Feu est la voix sentimentale qui se manifeste dans nos actions, notre ego, nos désirs et inspirations. Elle est influencée par notre ego, ainsi que par nos expériences de vie.

- La tonalité de l'Air est la voix de la raison, les pensées et l'espace de réflexion, notre respiration et recherche de clarté.

- La tonalité spirituelle reflète la voix cosmique et universelle. Elle est influencée par notre destin, notre étoile, notre chemin de vie et notre sens de la communauté. (Éther)

- La tonalité de nos ancêtres et leur influence est un aspect de notre ADN. On la retrouve dans certaines tendances ou certains besoins liés à notre programmation génétique, à l'arbre généalogique. (Éther)

- La tonalité du cœur est au centre de toutes les autres. C'est un espace d'amour qui recherche la connexion, la compassion et l'harmonie entre toutes les tonalités. (Éther)

Pour équilibrer notre être intérieur, il faut apprendre à être à l'écoute des différentes tonalités. Cet équilibre impacte également nos relations, nos actions et les décisions que nous prenons dans notre vie quotidienne.

Il arrive que nous ressentions un déséquilibre à cause de la domination de l'une d'entre elles. Chacune des tonalités est à la fois influencée par notre environnement extérieur, par notre intention et par nos appels intérieurs.

Comme les cordes d'une guitare, les tonalités peuvent se désaccorder. Nous avons besoin de trouver un accord reflétant à la fois notre propre intention et le besoin de s'adapter à l'orchestre (l'environnement dans

lequel on vit). La symphonie est à la fois intérieure et extérieure. Si nous ne sommes pas sensibles à notre entourage, nous pouvons nous isoler.

La méditation du Vortex d'Énergie permet de prendre conscience de nos besoins et de l'environnement dans lequel nous vivons afin de trouver un accord interne et externe (avec notre entourage : le climat, le pays, la culture, la famille, la vie professionnelle). Cela demande un moment de réflexion, de reconsidération et d'alignement régulier.

Avant de prendre une décision importante, je me centre et je consulte mon comité intérieur. Ces réunions très claires et régulières contribuent à ma liberté et mon bien-être.

Notre faculté d'adaptation, notre engagement et notre clarté sont déterminants pour permettre la survie, l'harmonie, l'échange et la motivation dans notre vie quotidienne. Nous pouvons donc activer une intention et une vibration nous permettant de voyager dans la vibration énergétique : le quantum.

Au cours de mes voyages, j'ai souvent rencontré des situations et des personnes dont les centres d'intérêt étaient en résonance avec mon état d'esprit du moment. J'avais l'impression de dépasser les frontières et de me connecter avec des personnes qui répondaient à ma vibration, à mon intention. Pendant cette période, j'ai vécu des situations qui me rappelaient des réactions et des stress familiers. C'était comme si mon histoire me poursuivait jusqu'au moment où j'étais parvenu à compléter le cycle et à m'ouvrir à une nouvelle réalité.

Plus j'ai voyagé, plus j'ai réalisé que l'on ne peut pas déduire des conclusions rapides basées sur des idées préconçues. Notre culture et notre environnement nous influencent fortement. Toutefois, notre propre perspective et notre vibration électromagnétique nous conditionnent aussi. Cette influence n'est pas linéaire, elle existe au-delà des frontières du pays dans lequel nous vivons, de notre statut économique ou social.

J'ai rencontré, partout dans le monde, des personnes en quête d'un éveil, d'une voie pour améliorer leur bien-être personnel et communautaire. Ces rencontres étaient en réalité la réflexion de ma quête personnelle.

J'ai aussi rencontré des personnes d'autres horizons qui étaient elles très négatives et destructrices. À la recherche du pouvoir, elles ne portaient

aucun intérêt au bien-être. Dans ces moments-là, je suis restée sur ma voie, concentrée sur mon intention et la sélection naturelle s'est manifestée.

Lorsque nous restons alignés avec nos valeurs et nos intentions, la sélection naturelle se manifeste. J'ai appris que le rejet est souvent un cadeau de l'univers. Si quelqu'un vous rejette ou que votre corps rejette quelque chose, c'est parce que ce n'est pas bon pour vous. Ce signal vous rappelle de rester concentré sur votre propre voie et votre vibration, c'est un processus de nettoyage.

En enseignant dans différentes langues, pays et cultures, j'ai eu l'occasion de découvrir de nombreuses tonalités et différentes formes d'expression. Ce n'est pas seulement la langue qui change, mais aussi le langage, les besoins, les aspects culturels et individuels qui restent toujours particuliers. Lorsque vous êtes à l'écoute de chacune de vos sept tonalités, vous apprenez à déceler un manque, un déséquilibre, un excès. Vous pouvez alors prendre cette information en compte et vous raccorder, pour diriger vos actions, vos pensées et vos relations, avec clarté.

Tirer des enseignements de ses réussites est très bénéfique. Toute notre attention se concentre alors dans une direction saine et encourageante.

Nous reconnaissons l'ombre, car nous savons que plus la lumière est forte plus l'ombre ressort par contraste. Lorsque nous suivons la lumière, c'est l'ombre qui nous suit et qui s'en accommode. Ce n'est pas à nous de suivre l'ombre ni de nous en accommoder. C'est une loi de la nature. Suivez votre voie et l'ombre suivra vos pas. C'est simplement un reflet qui vous rappelle le mouvement continu. Cela vous rappelle qu'il est nécessaire de lâcher prise pour permettre un certain développement et la continuité.

De nombreuses traditions chamaniques enseignent à leurs tribus de se focaliser vers les comportements positifs. Elles accordent plus d'importance à l'attention positive qu'à l'attention négative. C'est d'ailleurs un fondement de l'éducation de leurs enfants. L'enfant qui réalise la meilleure performance et qui est le plus sage reçoit l'attention des adultes. Ceux-ci n'accentuent pas et ne portent aucune importance aux comportements manipulateurs de l'enfant qui se comporte mal. Ils vont reconnaître ce qui se passe pour lui demander des explications, sans y apporter plus d'importance que cela à moins d'une urgence véritable.

Dans de nombreuses familles occidentales, c'est l'enfant qui fait le plus d'histoires qui recevra le plus d'attention. L'enfant sage et tranquille sera souvent ignoré. Cela aboutit à un sentiment de punition pour l'enfant calme qui se sentira puni de bien faire, d'être si indépendant, gentil et fiable.

La punition de l'enfant repose souvent sur l'isolement et le silence. Le silence est associé à une punition au lieu d'être considéré comme un moment privilégié de reconnaissance, de réflexion, afin de renforcer la paix intérieure et une relation sereine avec son entourage. Dans la société actuelle, nous revenons à une nouvelle pédagogie qui enseigne aux enfants (et aux adultes) : la méditation, le recentrage. Elle apporte plus de clarté, plus d'harmonie dans les relations et la communication. Nous avons la chance de vivre dans un cycle d'éveil de conscience de notre société, de recherche, de connexion, de compassion et d'union.

Lorsque j'ai étudié certaines traditions, j'ai découvert que certaines croyances amérindiennes et bouddhistes incluaient des animaux, des couleurs ou des symboles dans la représentation des différents points de références. Cela renforce la spécificité de chaque élément.

Diverses traditions amérindiennes associent au nord, l'élément de l'air et la couleur blanche. L'est est associé à la terre et à la couleur rouge. Le sud est symbolisé par le feu et la couleur jaune et l'ouest par l'eau et le noir.

Cependant, dans d'autres traditions les tonalités sont liées à des symboles et à des éléments différents. La tradition bouddhiste le kalachakra, (le mandala tibétain) symbolise l'élément de la terre avec la couleur jaune et l'élément de l'air est représenté avec la couleur noire.

Chaque tradition possède sa perspective propre et une interprétation des éléments, liée aux planètes, à sa situation géographique, à sa civilisation et à ses traditions.

Mes marches dans les montagnes sacrées près du Tibet et ma rencontre avec des moines dans les temples au milieu du désert m'ont fait découvrir les moulins à prières et un espace mystique. En parcourant le désert entre Leh et Manali, j'ai souvent eu l'impression d'être sur une autre planète. J'ai marché durant deux semaines dans le désert du Laddakh, dans l'Himalaya proche des terres tibétaines. Une couleur jaunâtre d'une intensité presque irrésistible s'étendait autour de moi. Alors que je ne

trouvais ni à manger ni à boire, j'ai eu la chance de rencontrer une tribu de nomades. Ces derniers ont généreusement partagé avec moi un thé au beurre de yacht et de la tsampa. Ce repas m'a revigorée et j'ai pu reprendre mon chemin. Je me suis sentie très ancrée et très connectée à cette atmosphère jaunâtre qui m'entourait et qui correspond bien à leur symbole jaune de la terre.

J'ai passé quelque temps dans un tipi dans une vallée proche de Sedona en Arizona, aux USA, cette vallée était remplie de vortex (un magnétisme particulièrement fort ayant des propriétés curatives). En pleine nature, j'ai participé à des rituels dans les labyrinthes et à la roue de la médecine. Je me suis promenée dans les canyons qui reflétaient de très beaux tons rouges. Cette terre m'a apporté une sensation de confort et de sécurité. Le « Red Rock » symbolise pour moi une forte sensation de l'élément Terre de couleur rouge comme les traditions amérindiennes la représentent.

Avec la méditation du Vortex d'Énergie, j'ai cherché à partager un programme et des exercices simples et accessibles à tous. Je vous suggère d'en explorer les différentes formes et d'observer avec l'aide d'un facilitateur certifié, celle qui vous convient. Vous avez aussi la possibilité de suivre la pratique de méditation en observant une vidéo qui est online. Dans cette méditation, il n'y a pas de couleur spécifique pour chaque élément.

Nous vivons dans un chaos constant. La seule chose qui ne change pas est le changement lui-même. Avoir quelques points de repère comme les sept tonalités pour nous orienter et nous accorder soutient notre équilibre général. Ce soutien permet de naviguer à travers les mouvements de la vie avec aisance, confiance et direction.

Par exemple si votre intention est la compassion. Vous allez explorer la vibration de cette intention au niveau spirituel et soigner vos racines. Vous allez observer comment cette compassion peut se refléter dans votre perspective face à certaines situations (Air), dans vos actions (Feu), dans vos relations (Eau), dans votre discipline personnelle (Terre).

Plutôt que de vous donner moi-même des instructions précises concernant ce que vous devriez faire, penser, manger, décider ; je préfère partager avec vous la sagesse de ces tonalités afin que vous puissiez accéder à vos propres réponses.

~ Chapitre 3 ~

Développement de la compréhension des sept tonalités, cas pratique

Si vous souhaitez accorder vos tonalités avec une intention de clarté, il faut suivre un processus très précis afin d'éviter des effets contre-productifs. Pour cette raison, il est préférable de réaliser la méditation avec un facilitateur certifié.

Voici quelques points de repère pour canaliser la clarté dans les sept tonalités.

La clarté est une intention simple, mais elle n'est pas facile à intégrer dans tous les éléments. Elle vous permettra de clarifier aussi vos pas sur votre chemin de vie et d'être à l'écoute. Lorsque vous réussissez à clarifier vos pensées, vos émotions, vos relations et les aspects de base de votre vie ; vous pouvez alors accéder à la voix du cœur, votre voix intérieure avec clarté. Vous vous impliquez plus avec votre entourage. Vous êtes éveillé et attentif aux occasions et aux messages qui apparaissent sur votre chemin.

Il faut tout d'abord diriger son attention sur cette intention et s'ouvrir pour accepter de ressentir sa résonnance. Clarifier vos pensées, apporter de la clarté dans votre mode de réflexion et votre vision, passe par la tonalité de l'Air.

Agir avec clarté présuppose de respecter ses sentiments et d'avoir une estime de soi saine. Clarifiez ses valeurs, ses mouvements, ses actions, ses motivations, permettre à sa flamme intérieure de rayonner dans la tonalité du Feu.

L'espace des émotions se réalise dans la tonalité de l'Eau. Pour être attentif à ses émotions, sensible aux influences de son entourage, clarifier ses relations. On y canalise ses émotions avec clarté, depuis un espace de compassion et d'empathie.

Pour être à l'écoute de ses besoins, clarifier sa discipline personnelle, sa routine et la structure de son style de vie il faut favoriser l'accord de la tonalité de la terre. Cela crée une organisation basée sur l'intention de clarté.

Parfois, la clarté nous invite à faire face et à accepter certains aspects dans

notre vie qui déplaisent à notre ego. Face à la clarté, le déni n'aura plus sa place. Cela vous permettra d'accorder l'intensité de vos actions, de vos mouvements et votre expression avec votre entourage.

Ces forces sont en relations les unes avec les autres. Elles permettent la manifestation de nos rêves, de nos visions, de notre mission. Elles sont la source de notre perspective et se reflètent dans notre relation avec notre entourage. Lorsque nous apprenons à gérer les propriétés de ces tonalités, nous devenons à même de diriger nos relations et notre expression avec conscience et intention.

~ **Les 7 tonalités** ~

LA TERRE – FORME, STRUCTURE La Terre se reflète dans notre espace physique, corporel, matériel et temporel.

Quand vous entrez en contact avec la Terre (pachamama, gaia) vous ressentez un soutien bienfaisant. Un contact direct avec la terre approfondit et renforce cette expérience. Les besoins de la terre reposent sur une discipline de vie saine à travers notre alimentation, des exercices réguliers et du repos. C'est aussi l'espace de la prospérité.

Le corps physique est notre fondation et nous rappelle nos besoins de base pour avoir une vie équilibrée. D'un point de vue holistique, la terre est reliée à nos ressources, à la gestion des besoins de survie comme la nourriture, l'argent, la sexualité, les aspects basiques de l'hygiène, du temps et de l'espace.

Votre liaison et votre relation avec cet élément se développent principalement pendant les derniers mois de gestation et les trois premières années de votre vie. Vous recevez une forte influence de votre famille, vos ancêtres, vos traditions et votre ADN.

Prendre soin de ses propres besoins, apprendre à se tenir sur sa propre base avec responsabilité est un des aspects clés pour pouvoir développer les autres éléments. Vous avez peut-être déjà entendu l'expression « plus profondes sont les racines, plus haut vous pourrez voler ! »

Les clés permettant d'avancer avec confiance, liberté et sécurité sur votre chemin de vie reposent sur la pratique d'exercices et une alimentation saine. Il ne faut pas oublier une bonne gestion de votre temps et de votre

argent.

L'élément de la terre est aussi en relation directe avec la sécurité et le sentiment d'appartenance. C'est l'élément qui nous donne le sentiment d'être au sein d'un contenant, de faire partie de quelque chose. Une relation saine avec sa famille donne confiance et une fondation solide. Cependant, une dépendance trop forte à la famille et à l'entourage peut bloquer l'épanouissement à d'autres niveaux.

La Terre a besoin d'Air et d'espace pour pouvoir être fertile et permettre la croissance. Cet élément a besoin d'un peu de chaque élément pour être en équilibre. Il arrive qu'un excès ou le manque d'un autre élément se manifeste au cours de l'évolution de la personne.

Une Terre trop humide peut révéler des attaches au niveau relationnel et une forte influence émotionnelle dans son entourage. Une Terre trop sèche peut se refléter par un manque de soutien et une fatigue générale.

Parfois, l'élément du Feu apparaît dans la Terre. La personne peut alors se montrer très distraite ou hyperactive. Cela peut aussi refléter une base très instable.

Le rappel des cycles de la nature illustre nos propres passages par différents cycles au cours de notre vie.

L'excès ou le manque d'un élément dans notre corps signale une nouvelle étape de notre existence. Comme une inondation, une saison humide et une saison plus sèche font partie des cycles de la nature. La réalisation régulière de la méditation favorise la prise de conscience de ces changements afin de pouvoir les gérer et les canaliser au mieux.

Au cours du processus, chaque participant va rétablir et renforcer sa connexion avec l'énergie et la force naturelle de la terre en lui-même. Il peut même être sain de tomber malade une fois par an, car cette expérience active le système immunitaire et le renforce.

Je perçois l'hiver comme la saison en forte connexion avec la Terre. Un espace pour le calme, la tranquillité, l'assimilation et la régénération.

En relation avec le cycle lunaire, la nouvelle lune est la phase dans laquelle je vois l'espace de renaissance : où une nouvelle graine se plante pour

ouvrir de nouvelles possibilités.

Mantra : “J’appelle la force de la Terre. Je reconnais le besoin de structure, de discipline et de base saine dans ma vie. J’établis une relation saine avec l’aspect physique, matériel et corporel. Je réponds à mes besoins afin de soutenir mon bien-être et celui de mon entourage.

Je fais appel à la tonalité de la Terre, qui permet la manifestation au niveau physique et matériel. Je suis en harmonie avec l’énergie qui permet la structure et l’organisation dans ma vie. Une fondation qui offre les ressources nécessaires pour vivre en bonne santé avec intégrité. Je suis à l’écoute de mes besoins et je respecte l’espace de chacun. Je prends en considération le domaine physique et matériel en tant qu’élément sacré.»

Purification : Je suis à l’écoute des symptômes physiques qui m’alertent sur ma voie. Je reconnais les malaises et les blocages qui m’influencent et m’ouvrent de nouvelles portes. Je prends de la distance vis-à-vis de ces obstacles et je m’ouvre à la lumière intérieure.

Expansion : Je canalise mon intention pour qu’elle se manifeste matériellement. j’aligne mon style de vie sur cette intention. Je m’ouvre afin de la recevoir.

Inspiration :

La Terre, J’ai une discipline et une hygiène de vie saine J’organise mes ressources

Je respecte mon espace et l’espace de chacun Tu apportes la fertilité, la prospérité

Je t’exploite avec intention et respect Tu offres un soutien concret

Tu nous offres le soutien physique et matériel Tu nous rappelles nos besoins vitaux

Je prends soin de toi

Tu prends soin de moi

Nous ne faisons qu’un.

Souvenirs évoqués par la terre:

En Suisse, dans la région où j’ai passé mon enfance, il y a un endroit très calme où l’on trouve des arbres aux troncs vides. Nous pouvons nous asseoir dans l’arbre, sur le sol, et méditer dans le calme, un espace contenu, apaisant et réconfortant. Nous pouvons y passer des heures en

toute sécurité.

J'ai eu la chance d'être née dans un petit village. Nous avions notre propre jardin et quelques animaux. Nous faisons parfois des échanges d'aliments avec les autres personnes du village. Nous vivions avec abondance et bien-être dans ce petit univers. La richesse de la terre subvenait à nos besoins fondamentaux. Le cycle des saisons m'a enseigné à modérer et à gérer les différents rythmes et les ressources. Je pense sincèrement que cette discipline de vie permet d'accéder aux ressources nécessaires pour subvenir à nos besoins dans des circonstances parfois bien difficiles.

Expériences chamaniques:

« J'ai eu l'occasion de participer à de nombreux rituels avec différents lignages chamaniques en Amérique du Sud (ou j'ai vécu pendant six ans) et en Europe.

J'ai pratiqué le rituel du sweatlodge (Temazcal), qui se réalise dans la hutte de sueurs, appelée le inipi. Cette cérémonie se prépare avec une intention pure et beaucoup d'application. Les membres de la tribu nous ont enseigné que chaque étape du rituel est sacrée.

Ils ont choisi un endroit stratégique et ont construit la hutte avec conscience et intention. Ils ont ensuite allumé le feu pour la cérémonie. Les pierres posées dans le feu sont devenues chaudes, puis rouges. Après une première purification à la sauge et une invocation aux quatre points cardinaux, chaque personne est entrée l'une après l'autre dans l'espace circulaire sacré de la hutte. L'espace était enfin prêt à nous recevoir pour une cérémonie de purification.

Nous nous sommes alors assis dans un espace sombre, autour des pierres posées au centre. La rougeur des pierres scintillait comme un cœur et évoquait un retour aux sources, dans l'utérus de notre mère. Des couleurs apparaissaient et les rythmes des tambours nous rappelaient les battements du cœur. Nous avons lâché prise, respiration après respiration. Nous nous sommes laissé prendre et nous nous sommes ouverts à l'expérience de chaque porte, pour libérer nos attaches et recevoir la sagesse. C'est un processus de renaissance de soi. Ce rituel nous donne accès au plus profond de soi-même. »

Un rituel sacré avec l'élément de la Terre invite à une renaissance.

La prise en considération de l'élément de la Terre rappelle à chacun la nécessité de créer un espace d'union harmonieux, solide et sacré pour permettre la conception, la naissance et recevoir un nouvel être dans notre monde. Les parents préparent une maison, un espace pour leur enfant à venir. Ils apprennent à se connaître. Ils équilibrent leur énergie, clarifient leur intention et leur fréquence afin de préparer un espace serein, prospère, réceptif au nouveau membre de leur famille.

L'eau – La Fluidité, Le Courant Le domaine de l'Eau est l'espace de l'intelligence émotionnelle.

L'Eau invite à vivre des relations saines, à canaliser nos émotions avec clarté, énergie et intention. Cet élément nous rappelle la sensibilité, les valeurs émotionnelles et la relation avec l'enfant intérieur ainsi que la relation avec notre entourage.

L'Eau est directement liée à nos émotions, à la façon dont nous digérons les expériences de la vie et à notre enfant intérieur. Je vous suggère d'observer comment vous réagissez aux émotions. Il est parfois difficile de reconnaître ses propres émotions quand elles sont très affectées et influencées par celles de son entourage.

Est-ce que vous naviguez sur les vagues émotionnelles à partir d'un espace de résistance, de fluidité, de compassion ou de stress?

Votre connexion avec l'eau, spécialement avec l'océan, favorise la libération de stress et ouvre le courant sur le chemin de vie. Physiquement, l'eau reflète la zone de l'estomac, le système digestif et la manifestation de l'eau dans tout le corps. Une inflammation ou la rétention de liquides sont des signes qui révèlent un changement au niveau du corps émotionnel.

L'Eau se manifeste sous différentes formes : vapeur, liquide, glace.... Cet élément est flexible, adaptable et influençable comme nous tous.

L'Eau réagit très rapidement à son environnement : la température, les vents, les mouvements. Nos émotions sont également en mouvement et en réaction permanentes, conditionnées et affectées par notre entourage, mais aussi par nos propres pensées, nos jugements, nos mouvements, notre discipline, notre style de vie et nos actions.

Les correspondances entre la nature et notre propre fonctionnement :

Une journée pluvieuse me rappelle de prendre mon parapluie. Une journée où je suis particulièrement sensible me rappelle d'être attentive et de prendre des mouchoirs. Une journée orageuse me rappelle qu'il est préférable de rester à l'intérieur et de me couvrir, car le calme revient toujours après la tempête. Une ambiance coléreuse signale qu'il vaut mieux prendre de la distance et trouver un espace de clarification pour retrouver la paix.

L'Eau est directement liée au système nerveux entérique. La mémoire émotionnelle répond instinctivement à certaines odeurs, des couleurs, des sons. Nous créons des liens de forme directe avec nos expériences du passé. Nous sommes des êtres émotionnels et sommes tout autant influencés qu'influenceurs.

Lorsque je parle de l'enfant intérieur, je fais référence à la voix qui est liée au corps émotionnel, à notre sensibilité et à notre perception. Parfois, même devenus adultes nous gardons des réactions très enfantines. Il arrive que les émotions deviennent si fortes, profondes et intenses, qu'elles prennent le dessus et que l'on perde toute objectivité. C'est un phénomène naturel que l'on peut apprendre à gérer lorsque l'on en prend conscience. Gérer le stress demande beaucoup d'attention et d'énergie. La répression des émotions peut être une grande source de stress. Il est important de permettre l'expression de nos émotions et de les canaliser avec sagesse.

Dans un espace de conscience et d'équilibre, la voix adulte, objective, peut apprendre à être à l'écoute. Elle prend alors en considération la voix de l'enfant intérieur, sans toutefois se laisser déborder par ses émotions. Développer la compassion, l'empathie est une grande qualité qui améliore la relation aux autres. Apprendre à être à l'écoute de nos sensations et de nos réactions nous aide à mieux les gérer et à diriger nos réponses avec plus de clarté.

Notre voix adulte parle souvent à notre enfant intérieur comme nos parents nous ont parlé à nous, ou bien sous la forme de négation vis-à-vis de ce que l'on a appris. Lorsque la relation se développe et s'améliore ; notre voix adulte développe des compétences parentales en alignement avec notre propre intention et nos valeurs. La sagesse s'éveille alors.

Il y a différents niveaux à explorer dans notre univers émotionnel. Ce sont aussi les différents niveaux que l'on prend en considération dans nos relations. Avec certains amis, vous pourrez partager certaines choses que

vous ne pourrez pas partager avec d'autres.

Il y a une intimité émotionnelle que l'on réserve spécialement aux personnes avec qui l'on a déjà développé un certain niveau de confiance. La sensibilité de cet élément nous permet de reconnaître les différents niveaux dans nos relations. (Référence : livre "Elements on the Journey")

Lorsque l'on prend en considération la sensibilité de cet élément, nous pouvons canaliser nos émotions et gérer nos relations avec compassion et honnêteté. Parfois nous préférons surfer alors que dans d'autres circonstances nous nous plongeons dedans.

Préférez-vous surfer, canaliser, plonger ou survoler? Comment utilisez-vous votre intelligence émotionnelle?

Avez-vous développé des mécanismes de défense qui ont la force d'un crocodile prêt à attaquer et surgir dès que votre enfant intérieur est touché ? Avez-vous asséché votre corps émotionnel afin de garantir un revenu stable, afin de rester dans un espace familier, mais nocif ? Canailisez-vous vos émotions avec sagesse et compassion ?

Personnellement, je perçois le printemps comme une saison en forte connexion avec l'Eau. Un espace pour prendre soin pour nourrir, donner des forces.

En relation avec le cycle lunaire, la lune croissante est la phase dans laquelle je vois l'espace de création et de croissance.

Mantra:

Je fais appel à la tonalité de l'Eau, qui permet la fluidité et le courant de mes relations et de mes émotions. Je prends conscience de ma mémoire émotionnelle, des attaches dans mes relations. Je choisis d'honorer l'espace de mes émotions, je les laisse apparaître et disparaître sans m'y accrocher ni les juger. Je reconnais que mes émotions sont aussi source d'énergie vitale. Je suis conscient/e de l'influence de mes émotions sur mes décisions et mon entourage. Je reconnais la sensibilité qui éveille la créativité, l'intuition et ma force vitale. Je développe la compassion qui m'accompagne dans mes relations.

Purification : J'accepte mes émotions, mes peurs et mes attaches. Je

reconnais leur existence et je prends mon espace avec gratitude, compassion et fluidité. Je navigue dans le courant de mes émotions. Expansion : Je canalise mes émotions depuis mon intention. Elle se reflète dans mes relations avec transparence, et fluidité.

Je suis flexible et je m'adapte avec grâce à de nouvelles perspectives.

Inspiration

L'Eau, Tu es vulnérable et si forte Tu peux être transparente et fluide
Tu changes et tu t'adaptes avec aisance Je sens ta présence et tes
mouvements continus Je canalise les vagues d'émotions
Tu influences et tu es influencée
Tu relies et parfois tu te détaches
Tu me touches
Je prends soin de toi
Tu prends soin de moi
Nous ne faisons qu'un.
Souvenirs évoqués par l'Eau

J'ai nagé dans des lacs, dans des étangs de tourbe, dans l'eau pure d'une source. J'ai goûté les goûts, les intensités, les vagues et couleurs de l'océan, en Floride, en Australie, en Jamaïque, au Pérou, à l'île de Cies. L'eau s'est adaptée à son entourage et offre des caractéristiques propres à chaque endroit.

Me baigner dans des lacs souterrains m'a toujours beaucoup inspirée. J'ai vécu cette expérience en Suisse, au Mexique et en Jamaïque. Durant mon séjour en Bolivie, j'ai passé quelques temps au nord de La Paz, à Sorata. Un chamane m'a indiqué un lieu sacré avec un lac souterrain. Cet endroit plein de légendes et d'histoires extraordinaires avait attiré ma curiosité. Il faisait nuit noire dans cette grotte ; l'eau était fraîche, mais agréable. J'ai ressenti comme un appel de la terre, comme un retour aux sources, un besoin de me replier et de me plonger dans le ventre de ma mère, de la terre. En entrant dans cette eau, dans le noir complet, j'ai ressenti une impression de lumière intense, de transparence et de confiance. Cette expérience fut vécue comme un apaisement de certaines mémoires subconscientes et blessures liées à ma relation avec ma mère et la source de mon énergie féminine.

Quelques années plus tard, j'ai participé à des rituels avec des chamanes au Mexique. Je me suis baignée dans des cénotes merveilleux. La lumière

entre par endroits et offre des reflets turquoise presque surréels. Mon expérience a été totalement différente. J'ai été submergée par un sens d'ouverture, de légèreté, et de liberté.

Lorsque je me suis baignée dans le lac Atitlan, un lac sacré du Guatemala, j'ai eu l'impression d'entendre des voix. Un langage résonnait et transmettait des fréquences particulières dans mes oreilles et dans mon corps. Au-delà des paroles, j'ai reçu quelques messages clés que j'ai pris en considération durant mon séjour dans ce pays si particulier. Ces messages m'ont rappelé de respecter les terres et les ancêtres. Ils m'ont aussi indiqué que dans cette nouvelle période, l'étranger qui s'y rend peut aussi apporter un grand soutien et des ressources. Il contribue ainsi à soutenir le bien-être et à permettre un certain équilibre dans le développement de la communauté locale. Ouvert et totalement vulnérable, exposé à l'intrusion d'influences toxiques, le lac est tombé malade. À ce moment-là, il avait besoin de soutien et de ressources pour pouvoir retrouver son équilibre. Certaines personnes ont pris cette situation en main afin de trouver une solution et de prendre soin de cet espace sacré, centre de fortes énergies et ressources pour cette région.

Chaque personne possède une échelle de confiance et des besoins différents. Cela dépend de notre personnalité, de notre histoire, de notre enfance et aussi de notre état d'esprit à des moments stratégiques de notre vie. Si nous avons vraiment besoin d'être sauvés, nous allons éveiller l'instinct de survie qui est lié à l'élément de la Terre. Alors que si nous sommes bien, nous nous permettons d'être plus sélectifs, posés et réceptifs à ce qui nous correspond vraiment.

Dans l'aspect émotionnel, je prends en considération des relations saines et le potentiel à canaliser nos émotions avec clarté et intention. Je ne pense pas qu'il y ait d'émotions négatives. C'est notre propre perspective, nos propres jugements et nos propres actions qui transforment les émotions en ressenti négatif ou positif.

L'éveil de la colère révèle nos limites émotionnelles et la nécessité de dire non si nécessaire. Cette émotion exprime nos besoins de faire respecter l'espace de chacun. Si cette force est réprimée, cela peut se refléter par un manque de respect de soi et une perte d'énergie. Si cette force explose et devient incontrôlable, elle peut alors blesser. Pour pouvoir canaliser nos émotions, nous devons en premier lieu apprendre à être à l'écoute de cette voix intérieure, sensible, à la fois vulnérable et si forte.

Nos émotions sont directement liées à notre énergie vitale, à la force de la terre, de survie, de protection.

Si nous nous laissons happer par nos émotions, nous perdons facilement de l'énergie. Lorsque j'ai étudié la méthode Grinberg™ en 1990, j'ai appris à être attentive aux vagues émotionnelles. Nous avons pu détecter l'arrivée de l'émotion. Nous rendre à son sommet et la canaliser : c'est comme surfer sur une vague. Nous avons appris à être attentifs aux sensations sans toutefois nous laisser emporter. Lorsque l'on reconnaît le « point culminant » d'une émotion, nous savons où nous arrêter pour la canaliser. C'est ainsi que nous recevons la force et utilisons le pouvoir de cette énergie.

Nous devons pratiquer régulièrement afin d'apprendre à gérer les vagues d'émotions et nous renforcer. C'est comme apprendre à surfer les vagues. Nous commençons par des petites vagues pour prendre confiance. Après avoir intégré cette base, nous explorerons de plus grandes vagues. Il n'est pas nécessaire de forcer et de pousser plus. La vie est déjà assez traumatisante comme cela sans avoir à en ajouter.

Tout comme les marées dans l'océan, les hauts et les bas font partie de la nature de l'eau et de l'équilibre général. Essayer de rester constamment à un niveau identique peut créer des blocages énergétiques et des déséquilibres plus forts que si l'on accepte les mouvements naturels en instaurant la flexibilité et la fluidité dans notre vie, nos relations, notre évolution.

Le Feu- la dynamique et le mouvement

Le Feu et son domaine énergétique se reflètent dans le mouvement, l'estime de soi, l'action ou l'absence de direction. Le feu évoque les sentiments qui sont souvent suscités par des émotions. Cette tonalité inspire l'enthousiasme et éveille la motivation. Physiquement, le Feu se reflète à travers les pulsations, le mouvement, les muscles. En pratiquant la méditation du Vortex d'Énergie, vous éveillez votre flamme intérieure avec clarté et direction.

Le Feu représente aussi un espace d'expression, de confiance en soi. C'est l'identité que vous créez et avec laquelle vous choisissez de vous exprimer. Demandez-vous comment vous dirigez vos actions et si vous

avez une estime personnelle basée sur des valeurs saines. *Avez-vous appris à recevoir de l'attention en réalisant des actions positives pour vous et votre entourage ? Avez-vous dû réaliser des actes absurdes pour recevoir de l'attention ? Êtes-vous plus focalisé sur l'attention négative que sur l'attention positive ?*

La méditation active, le soleil et le feu élèvent l'énergie, l'enthousiasme et la motivation. Cette flamme intérieure peut parfois nous brûler ou brûler les autres lorsque nous ne savons pas bien la gérer.

Les correspondances entre la nature et notre propre fonctionnement:

Lorsque le soleil se lève, il nous rappelle qu'il faut se réveiller. Sa lumière nous invite à ouvrir les yeux. Sa chaleur nous invite au partage. Soudainement, une brise fraîche passe ; elle rafraîchit l'environnement et il est temps de nous couvrir pour récupérer de la chaleur.

Une inspiration éveille notre énergie. Nous sommes motivés. Nous avons envie de nous exprimer, de partager avec notre entourage quand soudainement un jugement froid se dirige vers nous. Il affecte notre énergie et lui demande de se protéger. Il est alors temps de mesurer l'intensité, la direction de nos actions afin de conserver notre amour propre et d'agir avec des valeurs saines.

L'allumette s'enflamme et allume une bougie. Après un moment très court et intense, la bougie brille harmonieusement. Elle crée la lumière dans l'obscurité de la nuit et nous transmet de la chaleur et de la clarté.

La flamme représente la vie, le mouvement, la dynamique, le rythme et la couleur.

Un projet s'inspire d'un rêve. Cette vision fugace agit comme un signe éveillant le feu intérieur. Ce projet peut motiver un groupe de personnes. Il les invite à sortir de leur sommeil, éveille une énergie positive, crée une dynamique sur un rythme plaisant, chaleureux et dynamisant.

Dans l'élément du Feu, nous donnons de l'espace à nos inspirations. Nous dirigeons nos actions avec confiance et chaleur. Nos actions naissent d'une intention pure, sans effort, mais avec une force unique.

C'est principalement dans la tonalité du Feu que l'on apprend à mesurer

nos actions, nos motivations, nos sentiments et notre ego. Un ego sain prend non seulement en considération son feu personnel, mais aussi l'espace de son entourage. Il instaure un échange équilibré.

Parfois, le Feu intérieur peut s'épuiser en donnant trop et en oubliant de prendre sa propre valeur en considération. Au contraire, il peut être surchargé par un ego uniquement concentré sur son bien-être personnel, sans aucune considération pour son entourage.

À travers les années et nos différentes expériences, nous développons des schémas de conduite qui nous influencent dans nos comportements avec nos relations et dans nos réalisations. Nous avons tendance à rester dans notre zone de confort autour de réflexes familiers.

Je perçois l'été comme la saison en forte connexion avec le Feu. Un espace de récoltes et d'épanouissement. En relation avec le cycle lunaire, la pleine lune est la phase dans laquelle je vois l'espace de plénitude et d'abondance.

Mantra:

Je fais appel à l'énergie du Feu, je prends en considération mes inspirations et mes sentiments. Je permets l'expression issue de mon cœur. J'ouvre la possibilité de refléter mon intention dans mes actions et mon comportement. Je suis sensible à mon entourage et je recherche un équilibre dans la danse, dans l'échange et les relations. Toutefois, je suis déterminé(e) et j'accepte la responsabilité de mes actions avec compassion et intention.

Purification:

J'accepte mon ego et je lui pardonne le rôle auquel je me suis attaché(e). Je remercie ce personnage, ce grand ami qui m'a soutenu dans des situations difficiles. Je m'en libère et m'ouvre à de nouvelles possibilités.

Expansion:

J'exprime mon intention dans mes actions. Mon intention est basée sur des sentiments purs, qui viennent du cœur et me permettent de m'épanouir avec confiance.

Inspiration:

Le Feu,
Tu bouges et tu ravives
Tu peux être chaleureux, brulant et parfois paralysant Tu m'encourages
Je sens ton rythme dans mon cœur
Je dirige mes actions avec intention
Tu m'inspires pour danser à ton rythme
Tu nous rapproches et nous surprends
Tu consumes l'énergie pour briller Tu projettes une intention positive Je
prends soin de toi Tu prends soin de moi Nous ne faisons qu'un.

Nous avons une mémoire corporelle émotionnelle, musculaire et cérébrale.
Que se passe-t-il quand vous vous dites : j'ai compris et j'arrête de faire
ça, alors que vous vous surprenez à répéter le même comportement.

Je me souviens du film « les temps modernes » de Charlie Chaplin que j'ai
vu au cours de mon enfance. Il travaillait toute la journée en répétant le
même mouvement. Quand il quittait son travail, son corps continuait à
effectuer ces mouvements malgré lui.

La mémoire musculaire se ressent quand on a appris à faire du vélo dans
l'enfance et qu'on arrête totalement pendant plusieurs années. Lorsqu'on
remonte sur un vélo, des années plus tard, notre corps s'en souvient
instantanément.

Le changement et la reprogrammation de la mémoire musculaire
demandent beaucoup d'attention, de patience et de détermination. Nous
développons un certain confort avec nos habitudes, nos routines et même à
travers certains comportements malsains.

Quand vous vous rongez les ongles, pourquoi les doigts se dirigent-ils vers
votre bouche sans votre consentement ? Les luttes entre vos pensées, votre
logique et vos actions impulsives créent un stress désagréable (cause et
effet). Cette même sensation désagréable devient tellement familière
qu'elle finit par être confortable.

Souvenirs évoqués par le Feu et expérience chamanique:

Lorsque je vivais au sud du Chili, j'avais deux pied-à-terre : le premier se
trouvait à Pucon où j'avais une maison qui me permettait de garder un lien
avec la société. J'y avais ouvert un centre de massage, de thérapie et de
développement personnel. L'autre était situé au pied d'une montagne que
plusieurs communautés, dont le Condor Blanco et les Mapuche

considèrent comme sacrée. J'ai rencontré des personnes dans le village qui m'ont invitée à participer au rituel chamanique de marche sur les braises (le feu). Cette perspective m'effrayait un peu, mais je ressentais un alignement avec ma quête et mon processus d'évolution. J'ai donc accepté l'invitation et j'ai retrouvé le groupe dans un lieu retiré en pleine nature.

Ma culture suisse et mon mode de pensée linéaire me donnaient une perception étrange et chaotique de ce rituel. Alors que la perception que j'avais développée au cours de mon tour du monde en solitaire (sans ordinateur ni téléphone portable) m'indiquait que tout se passerait bien.

J'ai été présentée au chef du rituel. Petit à petit, j'ai commencé à me sentir plus à l'aise. L'énergie du groupe a commencé à s'ouvrir et à créer un lien harmonieux et dynamique. Nous avons reçu quelques instructions concernant le feu et le déroulement de la cérémonie. Le son des tambours, les chants ont commencé à s'intensifier avec nos feux intérieurs.

Nous avons commencé en dansant au rythme des tambours. Cette danse nous a fait entrer dans un mouvement transcendantal. Puis le feu a été allumé avec le tapis magique d'ambres rouges, à une température avoisinant 500 degrés centigrades. On nous a indiqué que lorsque nous entendrions notre voix intérieure dire 'oui' nous pourrions marcher sur les braises. Il ne fallait pas avancer avant de recevoir ce signal interne. Ensuite, il fallait le suivre sans douter.

Comme il m'était déjà souvent arrivé de prendre des décisions basées sur mon instinct, le langage de ma voix intérieure me convenait. Je me sentais à l'aise et je savais que je pouvais lui faire confiance. Il y a un certain lien entre le niveau de respect de sa voix intérieure et celui de l'élément du feu.

En regardant ces braises rouge vif, j'ai pensé à des bijoux, radiants, comme les puissants battements des cœurs ouverts à la vie, vifs et vulnérables. Cette révélation m'a touchée ; mon cœur a commencé à battre plus rapidement. J'ai senti ma réponse intérieure et la voix m'a dit de marcher. Cette toute première expérience est gravée dans ma mémoire et dans mon cœur : elle est encore maintenant une source d'harmonie, de confiance, de chaleur et d'inspiration.

Après la cérémonie, j'ai demandé l'autorisation au chef du groupe de partager cette expérience avec d'autres personnes au Condor Blanco, au pied de la montagne sacrée. Il m'a donné son approbation et sa bénédiction. Je pensais qu'il viendrait mener la cérémonie. Mais il m'a

répondu que je la guiderai moi-même. La résonance dans mon cœur a été spontanée et m'a fait sourire, alors que mon cerveau essayait de me convaincre que je n'allais jamais y arriver. En réponse à ces freins, ma voix intérieure a répondu : j'ai là une opportunité formidable de pouvoir toucher beaucoup de personnes pour leur bien, leur évolution et améliorer leur confiance en eux-mêmes. Mes nombreuses expériences m'avaient donné une grande foi.

La première marche sur le feu que j'ai guidée s'est déroulée de nuit lors d'une éclipse de Lune, avec un groupe de cinquante-deux personnes. Après une introduction, la bénédiction du chamane Suryavan Solar, de ce lieu sacré nommé Condor Blanco, et la préparation du campement, nous avons tous marché jusqu'à l'endroit où la cérémonie allait prendre place. Le feu était grandiose, dans la colline en pleine nature. De cet espace si particulier, nous pouvions à la fois voir la lune et la neige éternelle au sommet de la montagne.

L'émerveillement des participants a été magnifique. Une nouvelle lumière s'est éveillée en chacun. Ce qui est impossible peut devenir possible. Après cela, j'ai continué à réaliser des marches sur le feu régulièrement ; ce qui a ouvert d'autres perspectives dans ma relation avec cet élément. À chaque fois, cela a été l'occasion de soigner et de surmonter certains aspects qui m'affectaient particulièrement au moment de l'expérience.

À un moment de ma vie, j'ai voulu aligner l'énergie féminine (lunaire), avec l'énergie masculine (solaire). J'ai pris en considération un cycle lunaire et la marche sur le feu. Un ami, propriétaire d'un lieu particulier permettant cette expérience à Miami, m'a ouvert sa propriété.

J'y ai réalisé une marche sur le feu, en solitaire, à chaque cycle lunaire pendant un mois : le jour de la lune décroissante, pour initier le processus avec un espace de clarification, à la nouvelle lune pour permettre un alignement avec une intention pure et saine, puis le jour de la lune croissante et finalement j'ai complété le cycle la semaine suivante, le soir de pleine lune.

Au cours de ce processus, mon ami est resté à proximité dans sa maison, par mesure de précaution tout en respectant mon espace. J'ai ainsi pu réaliser ma propre expérience. Malgré son intensité, ce cheminement m'a conduit vers un espace de grande sérénité, de confiance et de lâcher-prise.

La flamme intérieure:

La marche sur le feu n'est pas l'unique forme permettant de se lier à cet élément. Une façon pure de s'y relier est de le ressentir en soi à travers sa flamme intérieure. C'est un rythme, une chaleur et une inspiration qui est en soi. Cette étincelle de la vie rappelle l'importance de rester éveillé. Cette lumière accompagne et donne un sens à la vie.

Lorsque notre flamme intérieure s'affaiblit, c'est le signe d'une petite mort intérieure. C'est comme la perte de sa valeur, sa raison de vivre, son amour propre.

Lorsque l'on ressent de la passion, nous avons besoin de bien la diriger afin de permettre un épanouissement, une évolution. Il faut éviter de nous brûler et de brûler les autres. Une intention et une vision claire nous donnent une direction afin de canaliser cette énergie avec clarté.

J'ai rencontré des personnes qui ont peur d'épuiser leur feu intérieur et leur énergie. Elles ont tendance à résister à toute passion, à leurs désirs et à réprimer leurs sentiments. Alors que c'est en permettant au feu de bouger, de s'exprimer, de se réaliser, que l'énergie se renforce.

L'élément du Feu se développe principalement lors de l'adolescence. Il peut prendre des formes très impulsives, sans que l'on sache comment ni vers où diriger cette force. Les adolescents expérimentent les sentiments, leurs premières relations amoureuses. C'est une étape d'exploration, de recherche d'identité et de confiance en soi.

La façon dont nous dirigeons nos actions et nos mouvements est la représentation concrète de cet élément. Parfois, nous ressentons un conflit intérieur pour agir d'une manière qui ne correspond pas à nos valeurs ou à nos intentions. Parfois, nous pouvons ressentir un conflit entre nos désirs et nos valeurs. C'est une sensation qui peut ressembler à une confrontation.

Il existe une frontière très fine entre: la lutte, la résistance, la confrontation et la détermination ainsi que le courage qui permet l'épanouissement.

Le Feu est l'espace des sentiments. L'Eau est très sensible émotionnellement. Elle est donc en relation directe avec le Feu. L'Air prend conscience de ces aspects. Il est donc aussi en relation directe avec

notre manière de percevoir, de juger, ou de diriger nos actions et de répondre à nos émotions. La Terre contient et permet la manifestation, la canalisation ou la libération.

Les sentiments sont un ressenti et nous motivent à agir dans une certaine direction. Les sentiments amoureux sont dans le Feu, ils motivent, éveillent et ouvrent notre cœur. Le Feu équilibre la communication entre les émotions et les pensées, ce qui permet l'expression, le ressenti du partage et de la direction.

Rappelez-vous que la flamme est toujours en mouvement, avec différentes intensités, de la passion à l'ennui, insipide. Le mouvement est sa nature. Toutefois, un mouvement contenu, dirigé, sain va permettre une bonne estime de soi. Avoir confiance en soi se reflète à différents niveaux. Le Feu est l'élément central de la confiance en soi. C'est le point d'union, l'étincelle et la source de sentiment pur.

L'air – Les Pensées

L'air représente le domaine psychologique et se retrouve dans vos pensées, votre potentiel de réflexion et la direction de votre attention. Cet espace est directement lié à votre culture et aux croyances que vous avez développées au cours de votre évolution.

Quelle est votre perception de la vie et des circonstances que vous rencontrez? Quels jugements et schémas de pensées avez-vous développés? Sont-ils issus d'un espace sain, dénué de jugement ou de la mémoire des traumatismes, des peurs, et des désillusions? Avez-vous des attentes qui créent un certain stress dans votre vie?

Est-ce que vos schémas de pensées et vos croyances vous limitent ou vous aident à y voir plus clair?

La respiration, l'air frais, un espace de réflexion et de méditation nous dirigent vers la paix et la clarté. Cet espace de concentration sur les pensées contribue à les diriger avec intention.

Les pensées ont besoin d'exercice comme notre corps physique. Focaliser notre attention demande de la discipline et de l'attention, c'est comme entraîner un nouveau muscle.

Les correspondances entre la nature et notre propre fonctionnement:

Je regarde le ciel. J'observe les nuages qui passent. Ils bougent et changent de forme, de couleur, de tons et de texture. Ils apparaissent et disparaissent. Ils deviennent lourds et se brisent en orages et en tempêtes. Le vent souffle et les chasse au loin. La pluie hydrate la terre. Les nuages forment des images et des dessins ouvrant le ciel sur un soleil brillant, art mouvant si inspirant.

Je regarde la vie. J'observe mes pensées qui passent. Leurs jugements, leurs réflexions. Elles changent de perspective et d'approches quand je lâche prise. Nous devenons attachés à des conclusions créant stress et détresse. Je prends un moment de réflexion. Une respiration profonde et je clarifie mon intention. Mes pensées s'organisent. Elles s'ouvrent à de nouvelles possibilités. Des émotions font surface. Quelques larmes coulent sur mon visage. Elles tranquilisent mon cœur. J'ouvre mon esprit à de nouvelles possibilités.

Des pensées positives et une perspective claire nous permettent de clarifier nos idées, nos centres d'intérêt, nos valeurs. La concentration, la réflexion, les études et la méditation sont des exercices clés pour notre cerveau et notre équilibre. Il en est des exercices cérébraux comme pour les exercices physiques: nous en avons besoin pour rester sains de corps et d'esprit. Il est important de les réaliser correctement pour éviter une blessure ou une lésion. La direction de notre attention et la visualisation entraînent des muscles clés bien précis dédiés au soutien de notre bien-être et de notre développement.

Si nous commençons la journée avec clarté et intention, nous serons attentifs à certains aspects et à certaines synchronicités, coïncidences et causalités sur notre parcours. Si nos pensées sont dispersées, il nous sera difficile d'avancer dans une direction précise.

Nous pouvons nous focaliser sur des objectifs basés sur des attentes vis-à-vis de l'extérieur. Nous pouvons aussi choisir de poursuivre nos objectifs à partir d'une intention claire. En respectant nos valeurs et prenant la responsabilité de nos actes et de nos décisions au cours du processus.

Notre esprit fonctionne comme un parachute, il est performant quand il est ouvert, connecté et bien dirigé. L'air est invisible, comme nos pensées, mais son influence est forte. Lorsque je fais voler mon kitesurf dans l'air,

je dois prendre en compte la direction du vent, sa vitesse, les rafales, ainsi que mon intention et la direction dans laquelle je souhaite aller.

Lama Dorje, un lama tibétain, a partagé un message d'une grande sagesse lors d'une cérémonie d'abondance à laquelle j'avais participé: « Tout est parfait. Les seules imperfections viennent de notre perception! »

Personnellement, je perçois l'automne comme une saison en forte connexion avec l'Air. Un espace pour récolter et lâcher-prise.

En relation avec le cycle lunaire, la lune décroissante est la phase dans laquelle je vois l'espace de nettoyage, de sélection et de clarification.

Mantra:

Je fais appel à l'élément de l'Air afin de permettre la clarté et la légèreté dans mes pensées. Je respecte cet élément. Je reconnais chaque respiration et chaque pensée. Je prends conscience des connaissances et de la sagesse que cet élément apporte à ma vie. Je me concentre sur mon intention. Je choisis un chemin de clarté, de réflexion et d'inspiration. Je me libère des schémas de pensées qui inhibent ma clarté et mon bien-être.

Purification:

J'accepte et je pardonne à mes croyances et à mes jugements qui se sont renforcés au cours de ma vie. Je m'ouvre à une nouvelle perspective avec respect et liberté.

Expansion:

Je dirige mes pensées avec une intention positive. Je m'exprime et communique avec clarté.

Inspiration: L'Air

Je t'observe

Je clarifie mes pensées

Je reconnais ma perspective

Tu ouvres l'esprit

Je découvre de nouvelles possibilités Tu surprends parfois

Tu renouvèles l'espace Tu me permets de respirer Je prends soin de toi Tu prends soin de moi Nous ne faisons qu'un

La respiration est l'aspect physique qui lie directement aux pensées. Lors de la méditation du Vortex d'Énergie, la concentration sur l'élément de l'Air, passe par la respiration et équilibre le système nerveux. Cela tranquillise et apaise non seulement vos pensées, mais aussi vos émotions et votre métabolisme.

Quand notre esprit commence à s'échauffer et à s'emballer, il est guidé par nos préoccupations, notre stress. Nous perdons alors notre concentration et nos objectifs. Quand nous sommes submergés par les émotions, c'est l'élément de l'Eau qui a pris le dessus et notre esprit devient confus et rempli de doutes.

Souvenir évoqué par l'élément de l'Air

Lorsque j'ai appris à faire du kitesurf, j'étais très maladroite. Je me suis souvent laissée prendre par les rafales de vent. En moins d'une seconde d'inattention, je me suis retrouvée sur la plage, à plat ventre avec mon trainer-kite enroulé près d'un palmier, quelques mètres plus loin.

En fait, le vent me surprenait dès que mon attention était distraite. C'est comme s'il me rappelait d'être à l'écoute, d'être éveillée dans le moment présent, être sensible à l'invisible.

J'ai persisté, je me suis focalisée, j'ai appris à diriger différents styles de kitesurfs, dans des conditions variées: différentes directions du vent et des vagues. Cela a été un entraînement pour de nouveaux muscles, à la fois dans mon attention et dans mes actions.

Lorsque l'on gère et dirige les forces du vent en kitesurf, on a une expérience directe avec l'élément de l'air. On se dirige dans les vagues, la relation directe avec les éléments de la nature nous mène à vivre le moment présent avec intégrité. Nous focalisons notre attention et dirigeons nos actions, nos mouvements tout en prenant en considération notre environnement.

L'apprentissage de nouvelles langues et la découverte d'autres perspectives, d'autres cultures, ouvrent notre esprit à l'élément de l'Air.

Éther – 3 tonalités – la voie du cœur, l'intention et l'ADN

L'éther crée un lien entre tous les éléments et les trois points

fondamentaux qui sont les trois tonalités suivantes : la voix du cœur, la conscience universelle et nos ancêtres. Au cœur de nous-mêmes, nous sommes influencés par les mouvements cosmiques, universels, ainsi que par notre ADN, nos ancêtres, notre éducation et notre entourage.

***La voie du cœur**

Le cœur est notre gare centrale, le point d'union et de connexion entre toutes les tonalités. C'est l'espace où nous ressentons notre intention au Cœur de notre vie, actions et pensées.

Être à l'écoute de son cœur permet de reconnaître les déséquilibres, les conflits, les désirs et les aspirations qui nécessitent notre attention. Les moments de recentrages sont indispensables pour développer un équilibre. Prendre quelques minutes pour méditer et être à l'écoute nous rend réceptifs à notre équilibre et à notre alignement intégral.

La clarté et confiance en notre intention soutient notre équilibre et renforce le pouvoir d'attraction.

La méditation, la conscience et la focalisation éveillent une connexion harmonieuse bien particulière. Nous pouvons naviguer à travers les différentes ondes énergétiques en fonction de notre intention. Cette intention et l'ouverture à un espace subtil ouvrent la porte d'une nouvelle réalité.

J'ai souvent entendu des participants aux programmes déclarer : « si je me positionne dans cet espace de conscience, dans cette perspective face à ces situations, cela va changer ma vie ! » et c'est ce qui arrive.

Nous pouvons nous engager dans certaines directions depuis un espace d'amour. « Il n'y a pas d'erreur quand ça vient du cœur ».

Se positionner dans le cœur au niveau du point central, nous aide à acquérir plus de recul et de clarté face à la vie et à ses différentes situations. Se positionner en plein centre permet de se retrouver dans un espace sain et authentique. Le magnétisme personnel, qu'on appelle aussi le charisme est issu de cet espace.

L'amour inconditionnel (agape) vient de ce point central. Alors que les autres types d'amours sont eux issus de conditionnements et de besoins

des autres éléments. Par exemple aux niveaux physiques et matériels, émotionnels et relationnels, psychologiques et culturels. Ils sont parfois liés à l'ego et aux besoins de renforcer son estime de soi.

Il arrive de ressentir une sensation de séparation entre le cœur et les autres tonalités. Cela peut engendrer une dépression, un stress ou une sensation de manque. C'est le conflit entre l'une ou l'autre des tonalités qui provoque un stress intérieur. (Référence : holistic approach to stress awareness and management in the book "Elements on the Journey") La recherche de l'harmonie et des liens entre les différentes tonalités en partant du cœur crée un équilibre harmonieux, une sensation de plénitude et de bien-être.

De là nous pouvons développer une harmonie qui se reflète dans l'équilibre global.

Il arrive que nous soyons tentés de sortir de cet espace par amour pour une autre personne. Il arrive qu'on abandonne son amour-propre en cherchant à être aimé ou pour démontrer son affection. Au lieu de nous rapprocher, cela peut parfois causer un stress et une distance. L'amour est dans l'essence même et irradie naturellement. Il se partage purement et simplement.

Lorsque l'on accepte sa propre voie et son propre rôle, nous trouvons la paix envers nous-mêmes et notre entourage. Chacun possède sa propre voie, son propre rôle qu'il remplit afin de créer un sens d'union.

Nous désirons vivre en harmonie avec notre entourage et parfois nous donnons la priorité à notre place dans la société, dans la famille, dans notre environnement ce qui nous guide vers un espace d'équilibre et d'abondance. Cette fondation pourra permettre ultérieurement l'épanouissement à d'autres niveaux; à moins que la personne ne perde ses valeurs et son intention pour se laisser emporter par la vanité et l'avarice au cours du processus.

En méditant régulièrement, vous réussirez à prendre un peu de recul afin de vous recentrer. Vous pourrez alors revenir à vos obligations, votre intention, vos relations et vos projets avec clarté, force et confiance. Le cœur possède une force unique d'adaptation, de flexibilité, d'amour et de compassion, c'est l'espace central et essentiel.

Mantra:

Je fais appel à ma voix intérieure, à la voix du cœur qui dirige mes pas avec sagesse. Je me confie à mon guide intérieur qui me conduit vers ma raison d'être. J'avance avec aisance sur ma voie et je respecte mon destin, tout en étant éveillé/e. Je dirige mes pas avec intention, avec amour et avec intégrité.

Purification:

J'accepte et je pardonne les conflits et les stress intérieurs. Je reconnais la dualité qui se manifeste et les tiraillements que j'ai pu ressentir dans ma vie. Je prends de l'espace afin de me ressourcer dans l'amour, la compassion et la sérénité.

Expansion:

Je m'ouvre à la vibration de mon intention. Je la ressens et je permets son expression dans tout mon être. La voix du cœur est pure et magnétique. »

Inspiration:

La voie du cœur

Je reçois la sagesse

J'ouvre mon cœur à l'amour

J'irradie une intention pure, propre et authentique Tu me rappelles d'agir avec compassion

Je ressens sérénité et plénitude

Tu aimes inconditionnellement J'accepte qui je suis Je me projette avec confiance Je prends soin de toi

Tu prends soin de moi

Nous ne faisons qu'un

*** La voie spirituelle** La tonalité de notre voie spirituelle, l'au-delà.

L'espace au-delà correspond à l'espace de la conscience universelle, la conscience qui nous donne un sens d'appartenance. Cet espace est au-delà des jugements, des attaches et des peurs. C'est un espace de libération pur et authentique dans sa forme, sa couleur et sa vibration. Il est à la fois connecté et unique. C'est l'œil, le néant, la totalité. Être conscient de cette force divine, énergétique, facilite la gestion de notre espace et de nos pensées. Cette conscience nous reconforte et nous donne la force, la

confiance dont nous avons besoin pour avancer avec amour, acceptation, inspiration et compassion.

La mémoire et l'information présentes dans l'air, le portail et l'éternité offrent des possibilités infinies!

Je me réfère à l'élément de l'Éther pour évoquer l'étoile sous laquelle nous sommes nés. L'astrologie et la numérologie facilitent la compréhension de certaines influences qui se manifestent au cours de notre vie. Nous pouvons canaliser ces influences avec clarté en suivant un chemin dans la lumière quand nous nous concentrons sur une intention positive.

Certaines personnes nomment cette lumière Dieu, d'autres Buddha, Allah, chacun possède sa propre croyance et sa propre perception de cette tonalité et de cet espace.

Les correspondances entre la nature et notre propre fonctionnement :

De nombreuses personnes ressentent l'influence de la pleine lune sur leur état d'esprit et leurs émotions. La marée, l'océan et notre environnement naturel reflètent son influence.

La nuit, je regarde le ciel et j'observe les étoiles. Dans la journée, je regarde le ciel et j'observe l'espace vide. Loin à l'horizon il y a une ligne fine où les bateaux disparaissent. Loin, haut dans le ciel, il y existe une dimension où les avions disparaissent aussi. Pourtant tout continue à exister dans un autre temps et un autre espace.

La nuit, je rêve que tout est possible. Le jour, je ne vois que le tangible, un espace délimité. Quelque part au fond de mes pensées il y a une ligne qui sépare mes pensées rationnelles des autres. Loin dans mes rêves il y a une ligne où mes pensées conscientes et mes raisonnements disparaissent. L'existence est toujours présente, remplie de mystères.

Nous sommes attirés par les étoiles, par l'espace, par l'inconnu, par l'invisible, par le divin.

Nous sommes inspirés à suivre nos rêves. Cette inspiration dévoile de nouvelles possibilités permettant de réaliser notre destin au-delà de nos objectifs quotidiens.

Mantra:

Je fais appel à la source essentielle. Je reçois la lumière de l'au-delà afin de dégager tout mon être du stress et/ou des toxines. Je canalise l'inspiration qui vient de l'au-delà et je m'ouvre à de nouvelles perspectives.

Purification: Je choisis la liberté. Je me confie à la lumière et à l'essence divine qui guide mes pas.

Expansion:

Je suis en harmonie avec mon intention et je reconnais les synchronicités qui me guident sur ma voie. Je suis alerte et je reçois l'énergie vitale avec foi.

Inspiration:

L'intention, la lumière, Je lâche prise J'ai foi
Je m'ouvre à l'intelligence universelle Tu apportes des messages sur ma
voie Je suis à l'écoute
Tu murmures dans ton langage
Tu me révéles ma raison de vivre pas à pas Tu me rappelles le mystère de
l'au-delà Je prends soin de toi
Tu prends soin de moi Nous ne faisons qu'un

*** L'adn**

La tonalité de notre programmation de l'ADN vient de nos ancêtres, elle porte notre héritage. C'est l'espace de nos racines, de l'arbre généalogique, le lignage dont nous faisons partie.

Lorsque nous nous lions avec la terre sous nos pieds nous nous connectons avec les racines et le cœur de notre planète. Nous ressentons qu'elle nous met en contact avec tous les êtres qui la touchent au même moment. Cela donne un sens de communauté, de soutien mutuel et de responsabilité au-delà de notre espace personnel.

Nos racines rappellent que chaque pas, chaque pensée, chaque action affectent tous les êtres qui nous entourent. Cela génère une nouvelle prise de conscience pour beaucoup de personnes sur des thèmes tels que l'écologie, l'environnement, la reconnaissance et le respect de l'espace de

chacun.

Que vous soyez nés dans un corps de femme ou d'homme, que votre peau soit blanche ou de couleur, que vous soyez grand ou petit, ces fondations et ces empreintes vous définissent. Certaines personnes ressentent un conflit avec la couleur de leur peau, leur taille, leur famille et la société dans laquelle ils sont nés. Etre en paix avec soi-même, sa réalité et ses ancêtres est primordial pour pouvoir vivre en harmonie. Vous pouvez percevoir vos ressources et vos origines comme une limite ou comme opportunité dans votre vie.

Souvenir évoqué par l'élément de l'éther

J'ai participé à des rituels chamaniques avec un chamane hollandais : Jan Van der Stappen. Ce dernier nous invitait à nous visualiser dans un temple face à tous nos ancêtres. C'est une façon d'être en paix et de faire face à la programmation qui circule dans nos veines, dans la mémoire de notre ADN, sans toutefois s'en sentir victime. En effet, nous sommes tous influencés par nos ancêtres et par l'espace physique, corporel, temporel, dans lequel nous vivons. Cependant, nous pouvons choisir de le voir comme une limite ou comme une porte qui s'ouvre vers de nouvelles possibilités.

Nous rencontrons très souvent une lutte intérieure et un stress profond directement lié à nos origines, à notre famille, à notre culture.

Par contre, il est possible de changer notre perception, notre façon d'agir, la manière dont nous nous y raccordons. Pour cela il faut permettre un processus de reprogrammation.

Le but de cette démarche est de mieux gérer notre situation. Diriger notre énergie dans une direction qui prend en considération cette réalité, tout en vous ouvrant aussi aux possibilités d'évolution, à la manifestation de vos désirs et de vos inspirations.

Mantra:

Je fais appel à ma source et à mes ressources, avec respect et gratitude. Je reconnais mon lignage, mes ancêtres, mon héritage. J'aligne mes pas avec mon intention. Mon empreinte, ma marque affecteront tous les êtres et la vibration de notre belle planète avec clarté et avec l'intention que je

reflète.

Purification:

J'accepte et je pardonne à mes ancêtres, mon lignage. Je reconnais les traditions et les influences de mes racines. Je soigne et j'harmonise mes racines avec intention afin de clarifier ma base et mes ressources pas à pas.

Expansion:

Je renforce mes racines avec intention. J'enlève la vibration à chaque pas afin de soutenir ma conscience et mon bien-être sur terre. Je me projette en reconnaissant mon influence sur mon entourage et mon environnement.

Inspiration:

Mon empreinte et mon héritage
Tu soutiens et tu influences mes pas
Tu me marques et tu me permets de laisser ma marque Je reçois ta
programmation, ta direction
Je reflète mon intention
Je réponds à mes engagements
Tu es mon arbre généalogique
Je peux y rester accroché
Je peux m'aventurer et devenir un fruit pour m'épanouir Je peux lâcher
prise et renaître
Mon lignage existera toujours
Je prends soin de toi
Tu prends soin de moi
Nous ne faisons qu'un

~ Chapitre 4 ~

Synthese de differentes voies

L'énergie, Le Mystère Et Les Synchronicités

Nous allons explorer ici de manière plus approfondie ce mystère qui nous lie tous les uns aux autres et que je nomme l'Éther dans la méditation du Vortex d'Énergie. Cette prise de conscience nous rappelle que même si nous faisons de notre mieux, certains facteurs restent au-delà de notre contrôle.

Certains physiciens ont découvert que nous vivons dans un monde constitué principalement d'espace. Ce qui nous conduit à nous interroger : est-ce la matière qui domine l'espace ou l'espace qui domine la matière ?

L'Éther se reflète à un niveau spirituel, dans la sagesse et l'intégrité. C'est cet élément qui relie tous les autres éléments entre eux. Cela crée un espace de transcendance et de libération des attaches. Le champ magnétique reconnaît la différence entre les vibrations positives ou négatives présentes dans notre entourage. C'est une qualité essentielle à laquelle vous pouvez accéder avec la pratique de la méditation et du Qi-gong. L'Éther est le moyen de se connecter avec la source de la création, avec l'essence. Il nous rappelle l'espace du mystère et du destin, quelque chose au-delà de notre pouvoir qui est aussi sa source même.

Cet aspect nous rappelle aussi l'impermanence, les renouveaux constants : un lever de soleil, une nouvelle idée, une nouvelle vie.

Être conscient de cette force divine et énergétique nous aide à mieux gérer notre espace, nos pensées et aussi à prendre conscience de la tonalité, de la voie qui nous inspire. Avec la méditation active, la conscience et la concentration, nous pouvons éveiller cette connexion particulière. Nous pouvons naviguer à travers différentes ondes énergétiques. C'est un peu comme choisir le programme radio que l'on souhaite écouter, mais à un niveau beaucoup plus subtil. Nous pouvons puiser notre inspiration dans des aspects enrichissants, nous pouvons interpréter ce que l'on voit de différentes façons.

En 1993, un groupe de personnes s'est réuni à Washington DC pour méditer ensemble deux fois par jour et observer le niveau d'influence de leur fréquence électromagnétique sur la communauté. Ils ont observé que les crimes violents avaient baissé de 23.6 % au cours des quatre premières semaines. Une fréquence de paix, d'amour, de lumière affecte l'entourage de façon saine. Lorsque vous méditez, vous ne le faites pas que pour vous. Vous soutenez aussi le bien-être de votre entourage.

Avoir une intention et vous ouvrir à un espace subtil, vous ouvre la porte à une nouvelle réalité. D'une certaine manière l'éther est le Qi (énergie vitale), le prana, le quantum. Au sein de cette dimension éthérique, vibrationnelle, il est question de longueur d'onde, de la connexion que l'on a, ou pas, avec des personnes, des intérêts ou perceptions.

Au cours de mes voyages, j'ai ressenti que les rencontres que je faisais dépassaient le pays, la culture, le niveau social des personnes. Ces rencontres généraient un lien avec leur vibration, leurs valeurs fondamentales. Il est en effet étrange de constater que, partout dans le monde, j'ai rencontré des personnes qui comme moi, étaient en quête d'évolution, en recherche de bien-être, d'harmonie, de confiance et de liberté.

Cela se perçoit plus simplement dans une réunion de famille. Certaines personnes s'unissent en fonction de leur vibration, de leurs attirances. Cet aspect est directement insufflé par notre relation avec les quatre éléments fondamentaux (terre/ besoins, eau/relations, feu/motivations, air/intérêts).

Lorsque nous nous libérons d'attaches, de pressions et du stress, nous pouvons accéder à ce niveau vibrationnel. Cela demande un certain lâcher-prise afin de laisser la place à la foi, à la confiance au-delà des sécurités de base et des gratifications instantanées.

J'ai souvent été surprise de voir que ce qui m'apportait de la sérénité n'était pas toujours la voie la plus confortable : celle qui apporte certaines garanties matérielles et/ou émotionnelles. Chaque personne a des priorités et un chemin différent. La Carte DHARMI invite chacun à suivre son propre chemin avec compassion et respect. Cette méditation soutient chaque personne afin de lui permettre de trouver son alignement personnel, sa propre vérité.

Ce n'est pas moi qui ai raison ou qui sais mieux que vous. J'ai mon propre savoir que je partage avec vous. Je vous invite à éveiller et à prendre en considération votre propre sagesse, votre perspective et vos valeurs. Chacun se complète, s'influence, se renforce, se soutient afin de pouvoir avancer à un niveau communautaire. Lorsque vous suivez un processus de développement personnel avec un facilitateur DHARMI vous éveillez de nouveaux potentiels que vous pouvez utiliser à votre propre rythme pour accéder à plus de clarté.

L'Éther est l'élément qui soutient la connexion entre l'âme et le corps. Certaines traditions évoquent deux âmes: l'âme spirituelle et l'âme ancestrale. L'âme spirituelle reflète notre destin, notre source, notre étoile. Certains parlent de vie antérieure et de mémoires que l'on porte en soi. Alors que l'âme ancestrale est directement liée à notre ADN, à notre héritage familial et arbre généalogique.

La vibration et la résonance qui permettent l'union et la compassion viennent du cœur, source même d'une relation d'amour saine avec ses proches, soi-même, et son entourage.

La mort survient lorsque l'énergie vitale (Éther) se coupe du corps physique, émotionnel et mental.

Les quatre éléments (la Terre, l'Eau, le Feu et l'Air) soutiennent l'expression, le processus de réflexion, notre potentiel d'action et de manifestation durant notre courte vie en tant qu'être humain.

Un jour, une personne qui utilisait la Carte DHARMI régulièrement dans sa vie quotidienne m'a confié : « C'est fascinant d'être incarné dans cette expérience humaine. Nous pouvons apprendre tellement, découvrir, utiliser nos sens ... Je suis sincèrement reconnaissant d'être humain ! »

Beaucoup de chemins spirituels se concentrent sur le niveau éthérique de la vie. Personnellement, je considère que le processus de vie sur terre (avec toutes nos émotions, nos pensées, nos sensations et nos inspirations) forme une partie de notre apprentissage, de notre expérience humaine. Je pense qu'au fond nous sommes tous spirituels. C'est notre expérience humaine, notre chemin de vie qui nous différencie et nous offrent les outils pour canaliser et manifester nos intentions, accomplir nos responsabilités, et refléter l'aspect spirituel dans la vie quotidienne. Il est parfois vraiment difficile de canaliser nos émotions, de diriger nos pensées, de manifester nos idées et de prendre soin de nos besoins, de nos valeurs, de nos relations. C'est pour cette raison que j'ai cherché à créer une méthode permettant d'intégrer ces enseignements spirituels dans notre vie quotidienne.

Dans la méditation du Vortex d'Énergie j'intègre l'élément de l'Éther dans le Qi, l'énergie vitale qui connecte et lie le champ magnétique, la terre sous nos pieds, notre cœur, notre centre, expression et tout notre entourage.

Certaines personnes ressentent un lien très fort avec leur famille, alors que d'autres personnes ressentent une attirance particulière pour des causes humanitaires ou des sujets spirituels. L'équilibre entre ces deux aspects ouvre la porte à la compassion et a un sens de plénitude. Certaines personnes ont un destin plus fortement dirigé vers l'une ou l'autre voie.

Les deux forces comme le yin et le yang sont différentes, aucune n'est mieux que l'autre, elles se complètent. La dualité peut causer un stress et un conflit intérieur constant. Nous pouvons nous sentir partagés ou compressés entre deux voies. Notre responsabilité est de régulariser notre espace et la relation au sein de cette dualité.

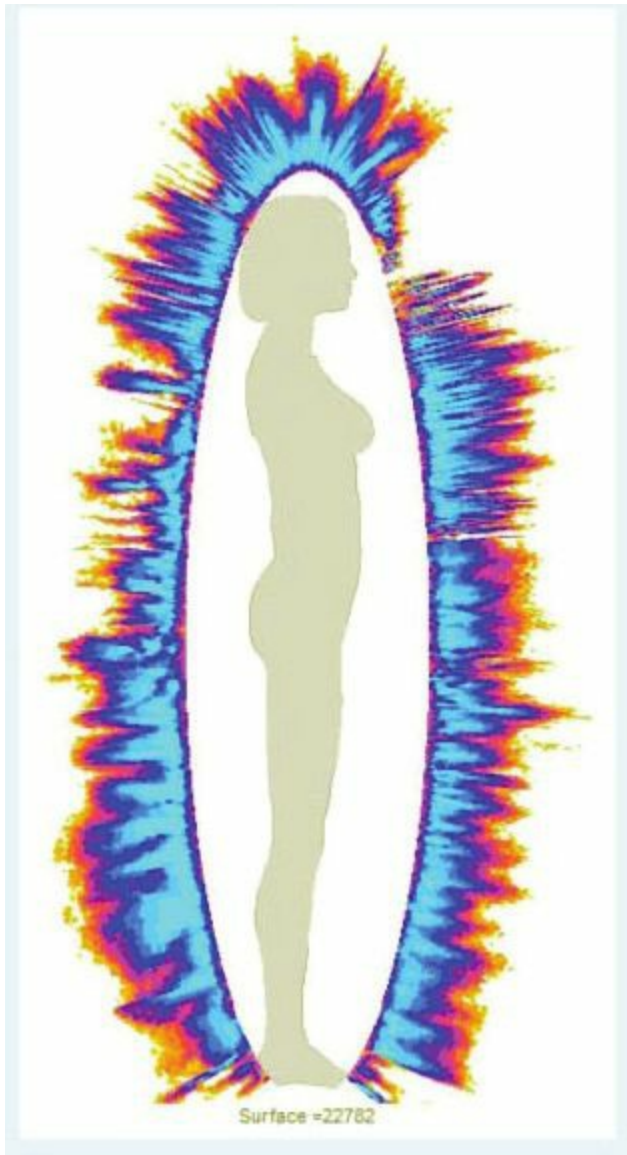
Dans la numérologie tantrique, les personnes qui ont des numéros cinq et supérieurs auront tendance à être attirés par des causes communautaires et spirituelles. Les personnes qui ont principalement des numéros inférieurs au numéro cinq pourront ressentir plus d'attaches pour leur famille, les aspects émotionnels, matériels et traditionnels.

Chaque personne possède sa propre voie et sa vie à gérer. L'éther connecte tous les aspects, sans jugement. Le but est de trouver son bonheur, son bien-être, un espace d'épanouissement et de partage.

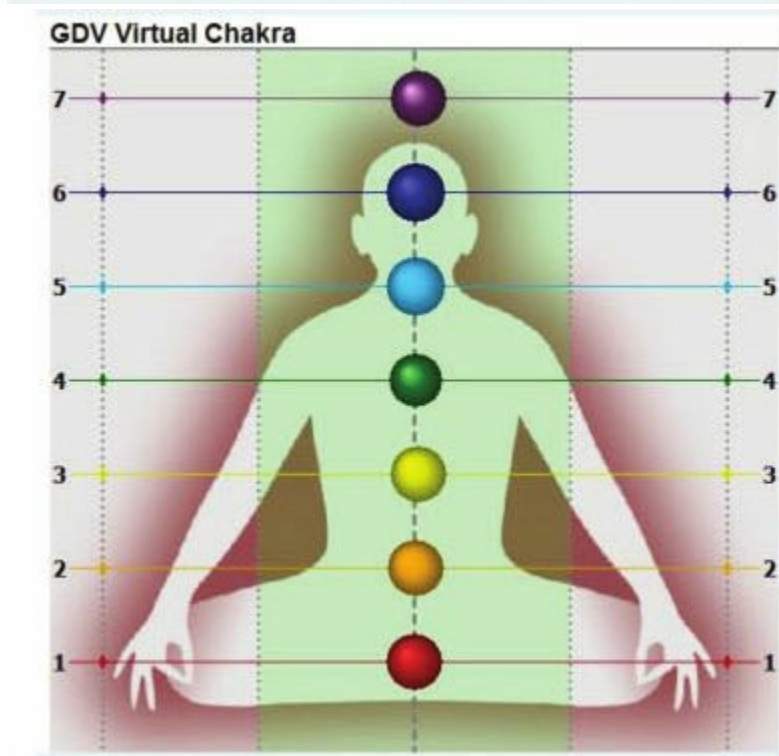
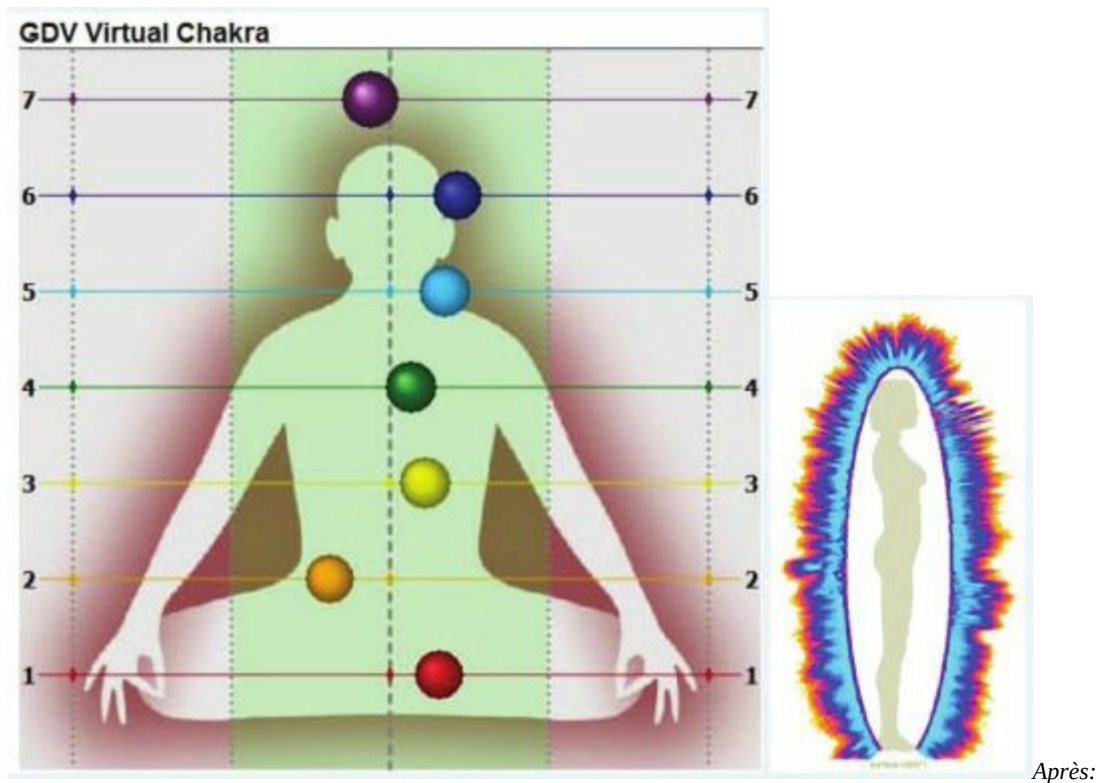
La recherche du bonheur est un chemin d'acceptation très noble, calme, plein de compassion et d'inspiration. L'éther soutient la liaison entre l'énergie féminine et masculine, entre le yin et le yang. Cette énergie voyage librement et inconditionnellement. Lorsque nous éveillons notre conscience, nous nous orientons avec clarté, aisance et intention. Nous percevons cette force sans la voir. C'est une réalité invisible et pourtant très réelle.

Lorsque vous frottez vos mains l'une contre l'autre et qu'ensuite vous placez la paume de vos mains face à face, vous ressentez une sensation de chaleur ou des picotements. Si vous réalisez cet exercice régulièrement, la sensation va devenir de plus en plus forte. Avec une pratique régulière, vous pouvez créer des formes que vous pouvez bouger et diriger dans l'espace.

Certaines personnes « voient » cet espace. Maintenant, certaines caméras disposent d'un niveau de sensibilité extrême qui révèle ce champ magnétique, cette énergie à l'écran, et sur des photos. Le docteur Korotkov a créé la machine GDV une technologie très avancée. Dans les illustrations suivantes, vous pourrez voir l'effet de la méditation du Vortex d'Énergie sur les chakras et le champ énergétique réalisée avec des photos GDV.



Avant:



Avant la méditation: Après la méditation:

Cet outil est très précis et très puissant. Lorsque les gens pratiquent des sports intensifs ou des arts martiaux, ils apprennent que lorsque le corps physique ne peut plus, le mental prend le dessus. Quand le mental ne suit plus, c'est l'esprit qui prend le relais. La personne est alors dans un espace de transe, au-delà du physique et dirige son esprit au-delà de ses limites.

En 1990, Avi Grinberg, mon professeur de réflexologie holistique et de travail corporel m'a initiée au touché lié à l'élément de l'Éther. C'était un travail effectué à une certaine distance du corps qui touchait exclusivement au corps énergétique. Ces exercices sont très intenses et peuvent éveiller des réactions profondes chez la personne qui les reçoit. C'est un alignement très sensible au plus profond de l'être qui affecte le champ magnétique subtilement.

J'intègre le magnétisme, l'aspect énergétique, dans l'élément de l'éther. Lorsque cet élément disparaît, il n'y a plus d'électromagnétisme, il n'y a plus ni vie ni âme. Nous pouvons aussi « magnétiser » des objets, des aliments que l'on mange et des lieux en canalisant cette énergie, cette fréquence.

En étudiant la nutrition, j'ai appris que les smoothies devraient se boire dans les quarante-cinq minutes après que les fruits aient été mixés. Au-delà, il reste beaucoup moins d'électromagnétisme et les propriétés des fruits commencent déjà à s'affaiblir. L'aliment n'a plus la même qualité nutritionnelle. En pratiquant la méditation DHARMI du Vortex d'Énergie, on active l'électromagnétisme présent dans les sept tonalités pour reconnecter et régénérer cette énergie fondamentale présente dans chaque partie de notre corps.

Rétablir et équilibrer l'énergie vitale dans nos cinq corps (physique, émotionnel, énergétique, psychologique et spirituel) avec conscience et direction apporte une sensation de plénitude, d'éveil et de bien-être. Un jour, j'ai montré l'exercice de base mentionné ci-dessus à un garçon de huit ans qui me demandait des informations sur l'énergie. Pour lui permettre d'avoir une meilleure compréhension de la notion d'énergie, je lui ai proposé de frotter légèrement ses deux mains ensemble, puis de s'arrêter et de créer un espace entre elles. Il a dit qu'il ressentait de la chaleur et une sensation de picotements.

Il m'a dit qu'il voyait comme des couleurs et des ondes un peu floues entre ses mains. Cette observation révèle que son troisième œil était ouvert, qu'il ne l'avait pas encore réprimé avec des raisonnements et des jugements. Il était tellement impressionné par cette découverte qu'il a voulu la partager avec son père. Quand il s'est approché de lui, son père était en pleine conversation avec des amis. Lorsque son fils est arrivé pour partager sa découverte, il a ri et a dit qu'il n'y avait rien, que ça n'existait pas. Le garçon était déçu, triste et confus. Il est revenu vers moi pour me dire ; en

fait, il n'y a peut-être rien, c'est peut-être seulement mon imagination.

Je lui ai alors demandé: que penses-tu vraiment? Qu'est-ce que tu as envie de croire? Il m'a dit qu'il avait vraiment ressenti quelque chose de particulier entre ses mains et vu des ondes; que c'était beau et que cela lui donnait une sensation de bien-être.

Je lui ai alors suggéré de croire ce qu'il souhaitait et que l'on pouvait garder cela comme un secret entre nous. Tout le monde ne peut pas voir ou percevoir cela. Si les autres personnes n'y croient pas, ce n'est pas grave, car chacun a sa perspective propre et choisit de penser ce qu'il veut.

Nous avons donc choisi de garder ce secret entre nous, jusqu'à ce qu'il rencontre d'autres personnes qui auront des niveaux de perceptions similaires au sien. Nous avons la liberté de penser ce que l'on veut. Apprendre à faire confiance à ce que l'on ressent est la réflexion d'une connexion saine avec l'élément de l'éther. Lorsque l'on prend des décisions basées sur la foi, nous nous ouvrons à la voie du cœur. Ce sont les moments de connexion avec la nature authentique qui renforcent cette relation. C'est une sensation que l'on peut entraîner, comme un muscle. En apprenant à aligner notre pendule intérieur et à s'aventurer avec attention.

En cherchant son étoile, son chemin, nous recherchons l'accès à cette énergie et à ce guide intérieur. Ce souffle est parfois étouffé par des peurs, des traumatismes et des doutes. Il peut être difficile d'y accéder. On peut ressentir une certaine résistance. Lorsque l'on est en liaison avec cette voix, on ne peut plus revenir en arrière. C'est un éveil qui nous touche et nous donne un sens de responsabilité et qui devient difficile à nier.

Les personnes qui réalisent régulièrement cette méditation choisissent un jour et un horaire précis et opportun pour eux. Cela permet une meilleure intégration et un meilleur alignement pour leur équilibre, l'activation d'une certaine fréquence, d'une intention et de leur concentration.

Cette énergie nous lie à la source de création, à la lumière et nous apporte un sens d'appartenance, d'intégration. C'est un élément qui nous invite à regarder un objectif au-delà de notre ego ou de nos conditionnements.

L'Éther a une importance particulière dans la méditation du Vortex d'Énergie. C'est l'élément qui relie tous les autres éléments entre eux. C'est la source du processus, la ficelle dorée, invisible qui nous vitalise.

Expérience chamanique

Un jour, alors que je participais à des rituels chamaniques, j'ai pu assister à un événement très spécial : quand le chaman reconnecte la ligne de vie de quelqu'un. Après un Temazcal, (Sweatlodge) fort et intense, nous sommes tous allés nous baigner dans la rivière qui descendait de la montagne enneigée, cela faisait partie du rituel. Nous avons passé quelques heures dans l'Inipi, la tente indienne où l'on chante, reçoit des enseignements, se libère des traumatismes et partage des paroles de sagesse qui viennent souvent de notre subconscient.

Le rituel dans l'inipi inclut quatre passages : les quatre portes. À chaque passage, la porte est ouverte afin de recevoir un peu de lumière et d'apporter quelques pierres volcaniques rouges au centre. À chaque ouverture de la porte, l'intensité, la chaleur, la libération deviennent de plus en plus fortes. C'est un processus sacré de purification et de libération. Lorsque nous sommes sortis, nous étions tous dans un état un peu transcendantal. Nous avons marché jusqu'à la rivière pour compléter le processus de purification dans l'eau froide.

À ce moment-là, un participant a commencé à se sentir très faible. Nous l'avons aidé à s'allonger au bord de la rivière. Il est tombé dans les pommes et son cœur s'est arrêté pendant quelques secondes. Le chaman était juste à côté. Il s'est approché de ce jeune homme et a rattaché la corde dorée à travers des chants et des rituels. Le jeune homme a alors repris conscience. Le chamane était très fatigué après cette intervention. Il a dit que ce n'était pas quelque chose à faire trop souvent, car cela supposait d'intervenir dans l'espace de l'autre. Toutefois, dans cette situation, cela avait été nécessaire. Il nous a rappelé que grâce au destin nous étions tous présents à ce moment précis pour le soutenir. Il y a toujours un certain mystère à prendre en considération ainsi que l'intention et l'énergie du groupe.

Dans le livre Anastasia écrit par Vladimir Megre, la jeune femme partage sa connexion pure et authentique avec la nature et ses forces. Elle nous rappelle que chaque être possède son propre rythme, son propre destin et qu'il est préférable de ne pas abuser des pouvoirs de la nature.

Expérience entre le mystère et la science

Un jour, j'ai reçu un appel téléphonique d'une personne avec laquelle

j'avais travaillé et réalisé des consultations DHARMI (développement personnel holistique) en la guidant avec les pas de la Carte. Cette femme avait essayé d'être enceinte pendant des années. Comme la méthode naturelle ne fonctionnait pas, elle avait utilisé différentes procédures médicales. Cela fut bien difficile. Toutefois, au cours du processus, elle a réussi à être enceinte. Elle avait ressenti l'ouverture de son corps et de son esprit lors de la dernière tentative de fécondation artificielle. À la suite de cette séance, je n'avais plus eu de ses nouvelles pendant quelques mois, jusqu'au jour où elle m'a téléphoné de l'hôpital.

Elle m'a informée que son bébé était né prématurément par césarienne. Elle aurait préféré attendre un peu plus longtemps et permettre une naissance naturelle, mais les médecins lui avaient dit qu'il était important de le faire au plus vite pour la sécurité de la mère et de l'enfant. Cela faisait donc quelques jours que le bébé était aux soins intensifs, avec des machines qui activaient ses poumons pour qu'il continue à respirer et puisse survivre. L'enfant ne pouvait vivre sans soutien médical et les médecins ne voyaient aucune amélioration. Elle a alors pensé à moi. Elle voulait que je vienne pour canaliser de l'énergie afin d'aider le processus. Je lui ai dit que je ne pouvais rien garantir. Si elle voulait que je vienne à l'hôpital, elle devait demander l'autorisation à son époux et aux médecins. Mon rôle était de canaliser de l'énergie vitale pour soutenir le processus médical et la famille. Nous avons été très clairs : ce n'était pas une thérapie et cette visite venait en complément des autres soins que le nouveau-né recevait, comme une prière ou méditation. Ils ont tous donné leur autorisation.

Le lendemain matin, après une préparation et une méditation, je suis allée les retrouver à l'hôpital. Je devais canaliser l'énergie à travers les parents. C'était le seul moyen. Il fallait clarifier un espace énergétique entre le père et la mère pour pouvoir permettre l'incarnation de l'âme de l'enfant dans son corps physique. En fait il fallait unir nos prières, nos pensées et nos vœux. J'ai alors demandé aux parents de participer et de focaliser leur attention. A mes yeux, prier signifie en fait ouvrir son cœur et son esprit à une intention positive et à l'amour inconditionnel (agape). Ils ont été très réceptifs, même le père qui était très perplexe car il ne croyait pas du tout en ces choses-là.

Avec beaucoup d'attention et de concentration, j'ai réussi à visualiser le passage de l'énergie. C'était un moment spécifique lors duquel les parents

et l'enfant ont trouvé le déclic de connexion, d'amour et d'union. Au moment où le symbole de la lumière m'est apparu, j'ai senti que l'enfant allait vivre. Je leur ai dit que tout allait bien se passer. Ils ont ressenti en eux un espace d'ouverture et de confiance en la vie.

Le lendemain, j'ai reçu des nouvelles : l'enfant allait mieux. Quelques jours plus tard, il pouvait respirer sans l'aide des machines. La situation évoluait bien, il était suivi par les médecins et son corps était réceptif aux soins, ce qui permettait une amélioration.

Cette expérience fut une révélation sur la complémentarité entre la technologie, l'amour, l'union et la prière. Parfois, nos prières ont besoin de technologie pour soutenir une manifestation. Parfois, la technologie a besoin de prières pour soutenir l'indépendance et le détachement de certaines machines ou de certains médicaments.

Le petit garçon va à l'école maintenant et a une vie normale au sein de sa famille.

Expérience du lâcher-prise

J'ai soutenu le processus de développement personnel d'une femme de plus de quarante ans qui a tenté d'avoir un enfant pendant des années. Elle avait essayé beaucoup de traitements médicaux intrusifs pour se donner toutes les chances. Toutefois, il n'y avait pas eu de résultat et sa frustration augmentait de plus en plus.

Elle m'a contactée afin de trouver la force de rediriger son attention et énergie. Elle était passée par de nombreux épisodes de deuils au cours des années précédentes. À chaque déception, elle perdait de plus en plus confiance et s'attachait encore plus à son objectif. Elle a appris à se tranquilliser, à reprendre des forces pour elle-même. Elle a suivi un chemin qui l'a guidée vers une nouvelle direction, tout en honorant son intention et sa voix intérieure. Elle a réussi à réaliser un lâcher-prise, grâce aux nouveaux éveils et aux nouvelles perspectives auxquels elle s'est humblement ouverte. Après s'être rendue disponible pour explorer de nouvelles possibilités, elle a repris une certaine confiance. Elle a retrouvé plus de sérénité et d'amour-propre.

Alors qu'elle avait lâché prise, accepté une nouvelle voie et repris confiance en elle, cette femme a reçu une nouvelle opportunité d'essayer d'avoir un enfant. Après réflexion, elle a accepté cette dernière chance.

Quelques semaines plus tard, j'ai ressenti que je devais lui téléphoner pour prendre des nouvelles. Elle m'a dit qu'elle venait de sortir d'un rendez-vous chez son médecin. Elle avait vu et entendu les premiers battements de cœur de son enfant dans son ventre. Ce jour était proche du 49e jour de gestation, le moment où « la vie » apparaît dans le fœtus selon la philosophie bouddhiste.

Nous avons continué le processus : je l'ai accompagnée sur son chemin de vie qui continue de nous émerveiller, pas après pas, jour après jour. Il existe un certain destin au-delà de notre contrôle. Celui-ci est lié, sur une fine ligne, avec notre intention, notre mission, nos aspirations.

Ce mystère de la conscience universelle nous donne un sens d'appartenance. Il dépasse les jugements, les attaches et les peurs. C'est un espace de libération, pur et authentique dans sa forme, sa couleur et sa vibration. Il nous rappelle que nous sommes à la fois tous unis en restant uniques. J'ai toujours été impressionnée par certaines découvertes et les rencontres liées aux traditions et aux cultures ancestrales. Ces danses, ces soins et ces rituels portent une grande sagesse. J'ai beaucoup de respect pour ces différentes philosophies.

Au cours de mes expériences, j'ai perçu un grand espace qui s'étirait entre la société actuelle et la sagesse de nos ancêtres. Malgré cet étirement, j'ai senti que tout était lié.

A l'occasion de certains voyages, j'ai parfois eu des visions de civilisations anciennes. Un peu comme si je les avais déjà parcourues ou étudiées. J'étais peut-être à l'écoute de la mémoire encore présente dans l'air que l'on respire. Une sagesse à laquelle nous avons accès lorsque nous nous ouvrons pour recevoir l'information au-delà de la parole.

Plus je découvrais des cultures, des traditions et des perspectives différentes, plus je me rendais compte qu'elles étaient liées. C'est ainsi que j'ai uni les points pour créer la Carte DHARMI. Cette synthèse s'est manifestée comme un pas naturel sur mon parcours.

Tous ces chemins sont proches, authentiques, purs, présents. L'essence de chacun apporte un enrichissement unique à celui qui le parcourt : une sensation de pureté et de plénitude indescriptible.

Les Bandhas dans la méditation du Vortex d'Énergie Le mot bandha en

sanskrit est un mot issu de la philosophie indienne, du yoga, qui signifie le lien, l'attache, l'union.

J'ai exploré de nombreuses voies et méthodes en quête d'équilibre, de bien-être et de conscience. J'ai parfois vécu des sensations comme une sortie de mon corps : des expériences fortes, des transes. Toutefois le retour « sur terre » n'était pas toujours harmonieux. Le retour à la société et la gestion du quotidien étaient difficiles. Cela commençait à créer un écart de plus en plus grand entre le monde spirituel et ma vie quotidienne. Cet écart devenait désagréable. Je ressentais une dualité entre la liberté dénuée de toute contrainte matérielle et l'obligation de l'expérience humaine dans la société actuelle.

J'ai rencontré plusieurs personnes qui ont eu des expériences très fortes, qui se sont senti sortir de leur corps et pour qui il a été difficile de revenir. Certaines personnes ont choisi de ne plus méditer suite à des sensations similaires. Alors que d'autres ont de plus en plus en besoin de retraites spirituelles. Dans certains cas il se détachent de leur famille, de leurs valeurs fondamentales et de leur base. Les deux mondes sont importants pour notre équilibre et notre évolution. Ils se complètent à merveille. Toutefois, nous avons besoin de trouver leur point d'union, d'équilibre.

L'intégration des bandhas dans les méditations DHARMI renforce le lien avec certains points d'attaches au corps physique.

S'envoler dans des méditations, sans direction, ni point de repère revient à se lancer dans le vide sans parachute. Notre esprit fonctionne comme un parachute : il remplit mieux ses fonctions en étant ouvert. Il est cependant important d'y être bien attaché afin de pouvoir se diriger et de garder une liaison saine.

L'engagement des bandhas permet de s'ancrer de façon plus précise et de garder le contrôle tout en facilitant un lâcher-prise. Etre bien ancré facilite la circulation de l'énergie dans notre vie quotidienne.

Les bandhas sont des verrous intérieurs qui permettent de contenir l'énergie. Ce sont des espaces d'ancrage. La compréhension des bandhas, est un aspect clé permettant de recevoir les bienfaits de la méditation

Énergétiquement, les bandhas créent des forces opposées comme les polarités d'une pile, entre lesquelles l'énergie circule. Ils apportent de la

stabilité et un sens de sécurité au-delà des attaches extérieures.

Chaque bandha possède des propriétés bien définies. Ils vous aident à régulariser votre système interne, hormonal, sexuel, digestif, etc. Ils sont les clés d'une expression légère, fluide et harmonieuse.

Les quatre Bandhas:

Mula Bandha est la racine, le verrou de base. C'est le verrou qui donne un ancrage, un lien sain et solide à nos racines en fermant la base du tronc. Directement lié à l'élément de la terre, il contribue à bien la contenir, à soutenir l'aspect physique et nous lie à notre énergie sexuelle. Lorsque l'on clarifie sa relation avec cet espace, on apprend à diriger et à contenir notre sexualité pour créer et pour notre bien-être.

À mes yeux, l'énergie sexuelle ne se réduit pas au sexe ou à l'amour physique, c'est aussi l'énergie fondamentale, tantrique, de la création, de la créativité, de l'éveil. C'est la force de base à la source de la manifestation, celle qui ouvre à la prospérité.

Ce bandha nous rappelle aussi la discipline et nos besoins fondamentaux afin de respecter notre espace et l'espace de chacun. Lorsque l'on est bien ancré, il y a aussi un sens de respect des engagements fondamentaux.

L'accès au mula bandha, ouvre à la vraie source de création, de manifestation.

Uddiyana bandha est le verrou localisé dans la zone du plexus solaire et du diaphragme.

Ce bandha est le feu du système digestif et des fonctions associées. Il tonifie les organes et accentue leur fonctionnement. Il contribue à dissiper l'anxiété et le stress.

Dans la méthodologie DHARMI ce bandha est considéré comme le lien entre l'élément de l'eau et du feu. Il permet de diriger avec équilibre les émotions, les sentiments et les actions. Il soutient le pouvoir de décision, la force de volonté, la sélectivité et le soulagement du stress.

Il facilite le renforcement des muscles profonds du bas du dos.

Jalandhara Bandha est le verrou localisé dans la zone de la gorge et du

cou. Il a une grande influence sur les nadis. Il équilibre la thyroïde.

Il se situe entre le feu et l'air. Il permet de mesurer et de canaliser notre communication, notre voix et force d'expression.

Son but est de rediriger l'énergie ascendante vers la colonne vertébrale. Il vous connecte avec l'énergie de l'air et de l'éther. Il permet de contenir l'énergie tout en ouvrant un espace de conscience et de clarté.

Jalandhara jal en Sanskrit veut dire la gorge, jalan, est un filet, et dharan un ruisseau, le flux. Ce bandha contrôle la circulation de l'énergie dans les nerfs et les vaisseaux sanguins de la nuque. Il régularise le système endocrinien.

Le maha bandha est le verrou qui crée la liaison entre les trois premiers. C'est le grand verrou.

Les exercices avec les différents bandhas contribuent à faire de vous un meilleur coureur, nageur, athlète en général et à équilibrer votre santé.

Les trois gunas dans la méditation du Vortex d'Energie Le mot guna vient du sanskrit. Il représente les qualités, les états de l'être et les propriétés.

Lorsque l'on parle d'être « tamasic », on prend en compte un espace de paresse et de lenteur. Cela peut se refléter à travers le choix de rester dans des zones de confort, de continuer avec ce qui est familier, sans faire d'effort pour essayer d'en sortir alors que ce n'est pas sain. Le mot tamas signifie l'inertie, l'obscurité, la lourdeur.

Résister et forcer les choses se nomme « rajastic ». Cela peut se refléter dans des comportements de lutte, de recherche d'épreuve. Essayer de pousser les choses de forcer les changements avec un certain niveau de stress, de pression. Rajas signifie les passions, le désir, la force.

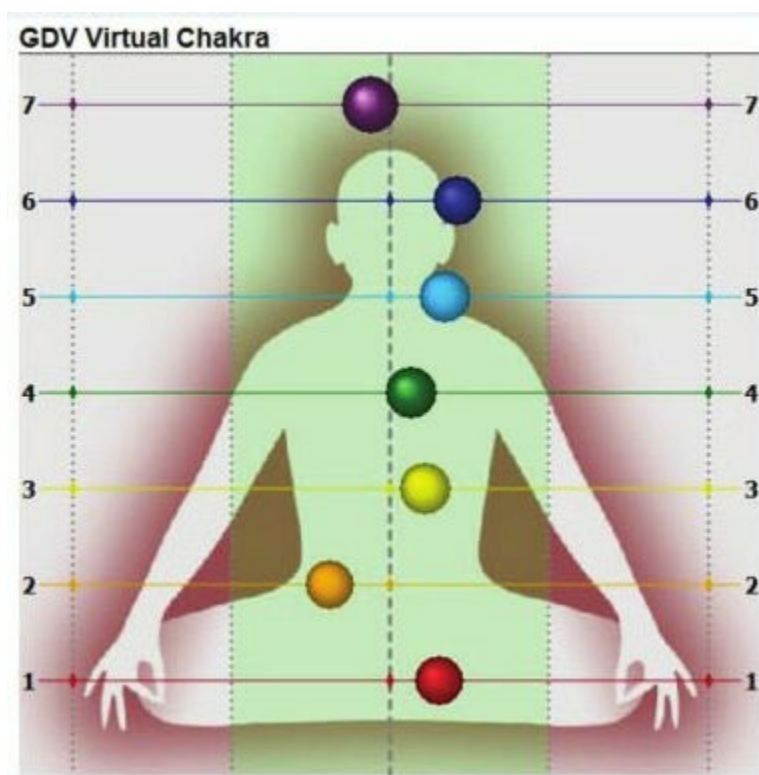
Lorsque l'on atteint l'espace « satvic », on atteint l'état d'aisance et d'éveil. Cela rend confiant tout en étant très alerte. Cela peut se refléter dans votre attention et la clarté dans laquelle vous dirigez vos actions. Il y a ni résistance ni pression. Vous pouvez alors avancer et respecter les cycles naturels d'évolution sur votre voie. Sattva représente la pureté, la vérité.

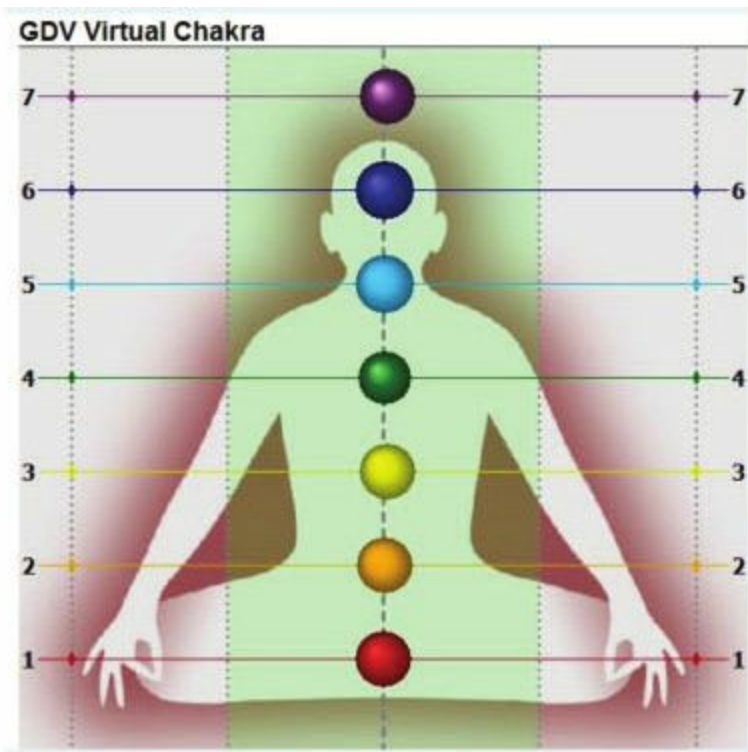
Les trois gunas font partie de notre vie à différents moments. Etre conscient et reconnaître ces différents états nous invite à revenir à notre point central.

Au cours de la méditation du Vortex d'Énergie, les participants identifient les éléments et les aspects rajastic, tamasic ou satvic. Ils peuvent les intégrer dans leur processus de développement personnel. Ils ont ainsi plus d'outils pour s'équilibrer et suivre une voie d'évolution.

Les chakras dans le Vortex d'Énergie

Les chakras sont des vortex d'énergies en alignement avec le tube central, appelé susumna en philosophie du yoga. Clarifier et activer la ligne centrale avec l'énergie vitale, la visualisation et la paume des mains, crée un effet d'alignement direct sur les chakras. C'est comme un effet magnétique qui les rappelle naturellement vers leur point central et leur alignement.





Avant la méditation: Après la méditation:

L'activation de l'Énergie Vitale dans la Méditation

Le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise. Elle est fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale. Le mot Qi signifie : énergie vitale. Le mot Gong : activation, maîtrise. Cette discipline repose sur des mouvements lents et des respirations qui soutiennent une bonne santé et une vie équilibrée.

Mes diverses expériences de Qi Gong ont été bénéfiques aussi bien sous sa forme de discipline que comme processus de guérison. J'ai vécu ma première expérience à la fin des années 80, à Bienne une petite ville en Suisse, proche de mon village d'enfance. À chaque cours, j'apprenais à accéder à une force puissante, subtile et très profonde. Il était étrange de découvrir que des mouvements aussi sereins, délicats, puissent apporter tant de force intérieure et de bien-être général.

Par la suite, j'ai eu l'occasion de reprendre certaines pratiques de Qi gong durant mon séjour en Chine et plus tard, aux États Unis.

Lorsque je visitais le sud de la Chine, sans carte géographique ni guide touristique, il n'y avait pas encore internet à cette époque. Je me guidais à travers mes rencontres de la journée. J'avais l'intention d'expérimenter les traditions chinoises sur mon chemin vers le Vietnam.

J'ai eu l'occasion de voyager dans des trains et des bus chinois. Les parcs des villes, très tôt le matin, étaient remplis de personnes qui réalisaient leurs exercices d'art martial : taïchi, Qi gong ou autre. Leur discipline de vie est très forte et motivante.

Lors de mon passage dans un petit village, une famille a été particulièrement aimable et avait préparé un repas typique, en mon honneur. Ce fut très troublant, car j'ai dû avaler des morceaux de serpent, par respect de leur tradition.

Certaines expériences ont été très intenses et ont éveillé des peurs que je devais canaliser rapidement afin de pouvoir rester attentive à mon entourage. J'ai réalisé que les peurs et les émotions qui éveillaient l'adrénaline me permettaient de rester très éveillée. C'est très important lorsqu'on voyage seule dans des endroits reculés et parfois dangereux.

Un jour, dans un village près de Nannin Nannin, j'ai rencontré des jumeaux et leur père. Ils étaient maîtres de Qigong et peut-être la seule famille dans la région qui parlait anglais. J'ai eu la chance de pouvoir partager quelques expériences enrichissantes avec eux.

Ils m'ont révélé quelques aspects de leur pratique et du processus de thérapie basée sur le Qi gong. Ils étaient très curieux d'en savoir un peu plus sur les autres approches thérapeutiques que j'avais étudiées en occident. Leur père m'a présenté les aspects du Qi Gong sous sa forme d'art martial. En l'observant, j'ai ressenti son pouvoir très particulier et bienfaisant.

Nous avons passé quelques jours ensemble. Ils m'ont conseillé d'aller dans un autre village afin de poursuivre mes expériences et de me rapprocher de ma prochaine destination: le Vietnam. Dans le village suivant, j'ai découvert un temple bouddhiste situé au sein d'une montagne. Ce fut une expérience inoubliable et presque irréelle.

Huit ans plus tard, après avoir approfondi des pratiques de méditation, de coaching et de chamanisme, j'ai repris contact avec des maîtres de taï-chi et de Qi gong. J'y ai consacré quelques années d'apprentissage et d'expériences afin d'intégrer les bases de cette pratique et de recevoir une formation d'instructeur de Qi gong.

Les mouvements sont très purs, centrés et focalisés. J'ai intégré certains

aspects clés de cette discipline dans la méditation du Vortex d'Énergie afin de renforcer le pouvoir de l'intention. La direction du Qi au cours de la méditation facilite le nettoyage et la libération des toxines physiques, émotionnelles ou mentales.

Je considère que les toxines mentales sont des jugements préconçus et des croyances blessantes pour notre bien-être et le bien-être d'autrui.

Les toxines ou stress physiques peuvent prendre la forme de virus, d'accumulation de graisses, de tensions, ou d'autres symptômes, là où l'énergie ne circule plus sainement. L'activation de l'énergie vitale ouvre la circulation et équilibre notre corps physique, émotionnel et psychologique. Cette méthode demande beaucoup de concentration et libère les stress accumulés sur différentes fréquences ou dimensions. Je la considère comme une méditation active.

On apprend à ressentir les mouvements et leurs effets sur notre corps et notre esprit. Grâce à une respiration canalisée et des mouvements sereins, nous ouvrons l'espace à une sensation de chaleur.

Nos pensées deviennent plus claires et nous éveillons notre attention. Avec une discipline régulière, nous devenons plus spontanés dans nos actions et nos décisions. Cette force a besoin d'être bien canalisée afin d'être utilisée pour des intentions positives basées sur la compassion, la lumière, l'amour: pour votre bien-être et celui de votre entourage.

En Qi Gong, chaque dantien est un centre d'énergie essentiel, un lieu d'alchimie. Ces centres d'énergies sont similaires aux chakras. Le Qi Gong prend en compte trois centres de dantiens: un dans le ventre, l'autre dans la zone du cœur, cage thoracique et le troisième dans la tête, la zone du troisième œil. Les mouvements permettent de créer les liens et la circulation entre chaque centre d'énergie.

Au cours de mes expériences, j'ai senti que les bandhas sont des verrous permettant de lier ces centres entre eux et aussi à l'énergie de circuler. Lorsque les bandhas sont bien engagés, ils deviennent les contenants de ces énergies qui circulent.

Les personnes qui réalisent la méditation du Vortex d'Énergie régulièrement apprennent à intégrer ces aspects afin de mieux canaliser leur énergie et leur intention. Cela demande beaucoup de concentration et

un certain lâcher-prise afin d'éveiller des potentiels et des niveaux de conscience particulièrement subtils.

L'intégration de la Géométrie Sacrée dans la méditation du Vortex d'Énergie.

J'ai intégré certains aspects de la géométrie sacrée dans la Carte DHARMI. La sagesse de la nature et les lois universelles sont nos principaux guides, exemples pour créer et évoluer sur notre voie. Elle fait partie des ingrédients de la recette de méditation afin de garantir une expérience délicieuse, bénéfique et agréable!

Pourquoi la géométrie « sacrée » ? Parce que les lois de l'univers et la sagesse de la nature sont considérées comme sacrées. En effet, l'être humain, la nature, les animaux, les minéraux et tous les êtres, toutes les formes vivantes sont sacrées. Lorsque je parle de géométrie sacrée, j'y inclus des symboles, des formes et des états naturels qui sont en alignement avec les lois de l'univers, de l'évolution et de la nature.

Nous pouvons observer qu'elle s'intègre dans la disposition de nombreux espaces, dans l'architecture et bien d'autres aspects de notre vie quotidienne.

Chaque pas, chaque expérience, chaque pensée ouvrent différentes voies dans notre labyrinthe, notre chemin de vie. Une pensée peut nous emporter dans une direction totalement nouvelle. Un regard, un sourire peuvent changer notre vie. Un mouvement pourra totalement faire bifurquer notre avenir.

Nous sommes pourtant souvent focalisés sur nos attentes, nos projections ou nos conditionnements. Nous nous laissons entraîner par le stress, le courant de consommation, les habitudes et les influences qui nous dévient de notre centre et de notre intention. La méditation nous apporte un peu d'espace, pour respirer, pour nous recentrer. Lorsque nous nous focalisons sur nos sentiments et nos modes de fonctionnement, nous découvrons des espaces et des réalités qui nous ouvrent de nouvelles portes. Cela demande une perspective différente : il faut être calme, attentif aux mouvements et aux apprentissages constants sur notre chemin de vie.

La méditation facilite l'assimilation de l'information, l'intégration et les enseignements liés à nos expériences. Il est toujours agréable de prendre

un instant pour se retrouver, pour apprécier ce que nous avons appris au cours de nos journées.

Je considère que toute forme de création mérite un certain respect. Il existe différentes notions de la création en fonction des points de vue des philosophes, des chercheurs, des scientifiques, des physiciens. Chaque perspective contient sa vérité.

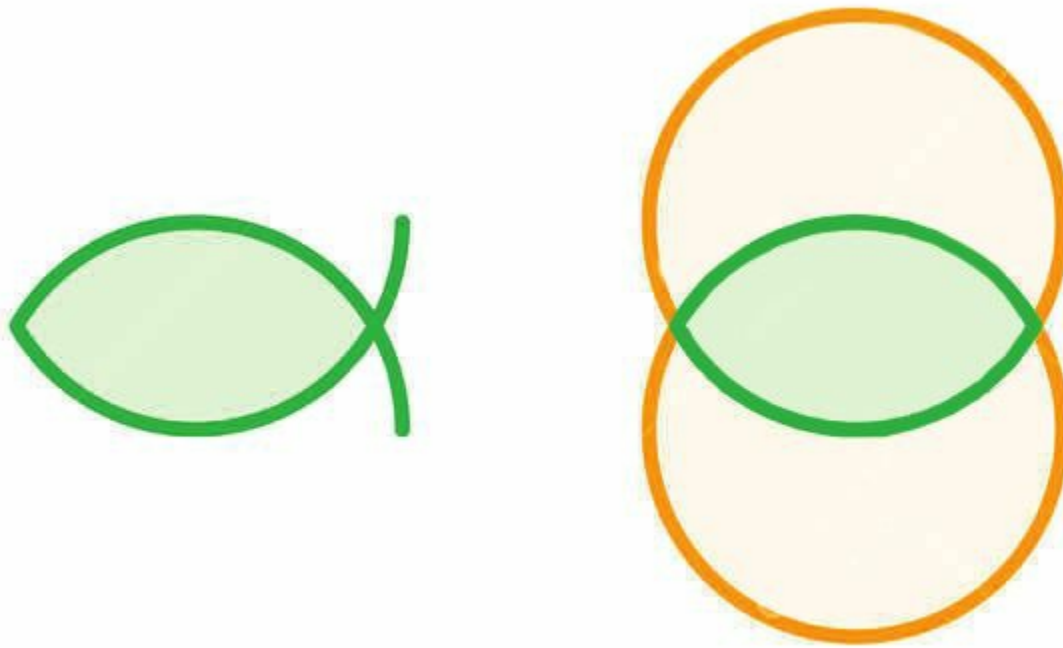
Je pense qu'un certain mystère existe derrière chaque forme de création. En fonction de votre propre tradition, de vos croyances, de vos recherches scientifiques et de vos points de vue, vous pouvez le nommer comme vous voulez : la source de vie divine, la source sacrée, dieu, bouddha....

La combinaison des deux forces, de deux énergies permet la création et la manifestation, le passage de l'espace en matière. La perspective même d'énergie féminine et masculine est relative, tout comme le yin et le yang. Tout dépend du point de référence depuis lequel vous les observez.

C'est le point d'union qui crée l'électricité, la manifestation. La vie naît de l'union et la complémentarité de deux forces. L'un ne peut prendre forme sans l'autre comme dans l'histoire de la poule et de l'œuf.

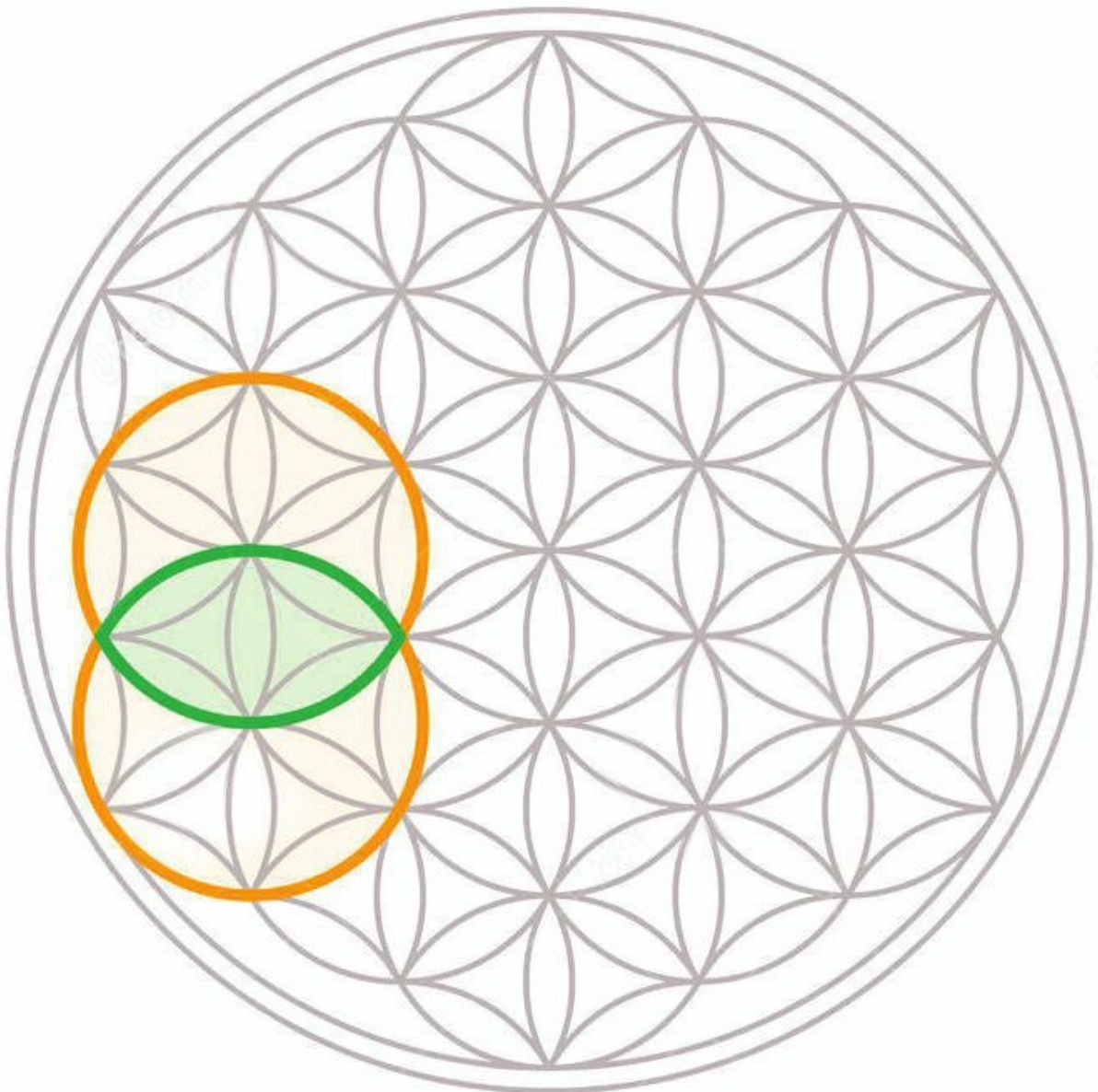
Au moment de la conception, la force masculine du père, s'unit avec l'énergie féminine de la mère, pour permettre la fécondation. Il n'y a pas de vie sans l'union des polarités.

Énergétiquement, l'union de ces deux forces forme deux cercles qui s'unissent pour permettre l'œil, le point central de création, de matérialisation en son centre. Cela ressemble au symbole du poisson que les chrétiens dessinaient au sol pour se reconnaître entre eux.



Nous avons tous ces deux forces en nous. La clé est de trouver un équilibre permettant un complément harmonieux et une relation saine entre ces deux forces. La connexion de ces deux énergies ouvre à la créativité, crée l'étincelle et la source d'inspiration.

Nous naissons dans cet espace d'union, d'amour qui formera notre cocon au cours de toute notre vie. L'expansion permanente prend source depuis son point central de création, comme la fleur de la vie.



Ces deux grands cercles continuent à circuler continuellement afin de nous relier à notre entourage. Les cycles d'échanges dans le don et l'accueil sont en relation continue, harmonieuse et intégrale. Notre Vortex d'Énergie se situe au centre et ouvre la voie de l'abondance dans le quantum énergétique. Si nous recherchons à nous séparer de ce point d'union, nous perdons la liaison dans les cycles naturels qui nous lient à notre entourage et notre environnement, ce qui peut provoquer un sens d'isolement. Si nous sommes trop attachés à ces points d'unions externes et si nous ne concentrons pas l'énergie en notre centre, cela peut créer des co-dépendances à l'origine de certains déséquilibres.

Chaque éveil et chaque nouveau cycle viennent du centre qui ouvre un épanouissement harmonieux et qui équilibre les différentes tonalités. C'est

la source de l'inspiration et de la création.

Je pense que nous sommes tous des êtres spirituels. Notre enveloppe physique nous reçoit afin de nous permettre de manifester et de refléter une intention, une forme d'expression et de création. Nous avons tous des besoins et des motivations différents.

Nous vivons dans un échange continu entre notre univers intérieur et notre univers extérieur.

Comment trouver un équilibre entre ces deux univers ? Où est le point d'union entre l'illusion et la réalité ?

La clarté apparaît le long du chemin. Nous ne pouvons rien découvrir sans avancer. Nous ne pouvons pas apprendre sans explorer, sans rechercher. La peur de faire des erreurs limite la possibilité d'évoluer et de réussir. Nous ne pouvons pas savoir où cela nous mènera avant de parcourir le chemin.

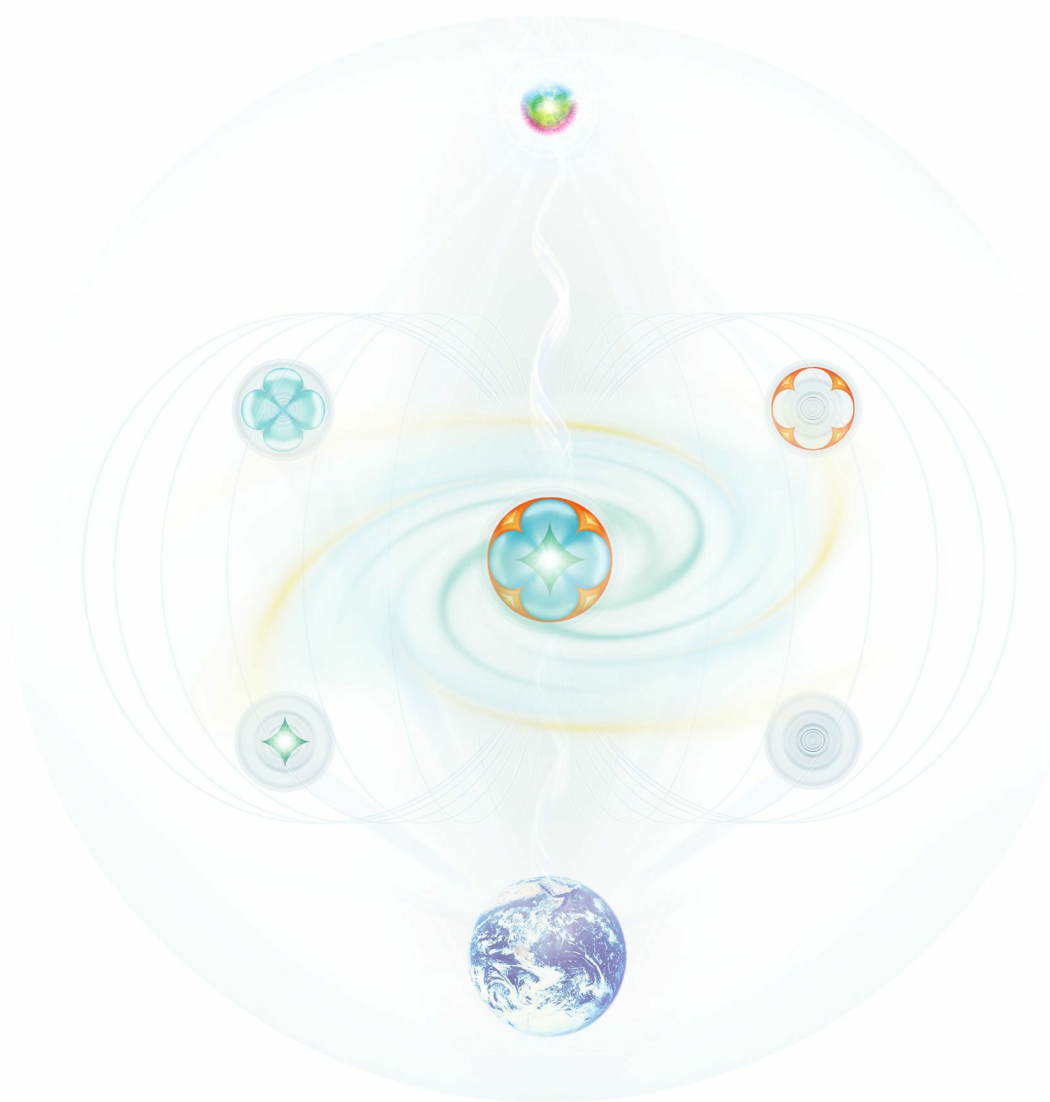
Le triangle et l'hexagramme

Le triangle illustre la trinité. J'ai intégré la notion de trinité dans la Carte DHARMI sous la forme des trois voies: Le Cycle d'Evolution, La Meditation du Vortex d'Energie et Le Cycle d'Energie qui passe par les Elements.

Dans la Meditation du Vortex d'Energie vous trouvez les deux triangles qui ont des correspondances précises; symboles en pyramides qui facilitent l'expression de la resonance. Le cœur est au centre : la connexion avec l'essence, la réflexion du divin dans notre aspect physique, corporel, temporel.

Le symbole des deux triangles unifiés forme l'hexagramme qui se trouve dans la Merkaba hébraïque, dans la croix de David et bien d'autres symboles comme le Yantra hindou et les philosophies bouddhistes.

La Méditation DHARMI® soutient l'intégration d'une intention à sa source : dans le cœur. La première vibration du son « AUM » est celle de la matérialisation. Ces deux triangles sont représentés dans le symbole de la méditation du Vortex d'Énergie.



Le tube et l'union à l'origine de la création

En partant du principe des deux forces (des deux polarités, du yin et du yang, du féminin et du masculin) qui s'unissent pour créer la vie Vesica piscis est cette union qui permet la création. C'est de ce point central que nous pouvons canaliser notre intention et diriger notre vie.

Nous créons notre réalité à partir de la ligne centrale qui réunit ces deux points d'union. Cette ligne forme l'axe central de la méditation.

Dans la tradition du Yoga, trois nadis forment les points de repère. Le premier sushumna (Sanskrit) est un tube centré. Il est le lien entre les chakras qui sont une série de sept centres d'énergie. Le sushumna distribue l'énergie vitale (le prana) dans les organes et notre être. Ce tube permet la

liaison avec les deux autres nadis : la force féminine (ida) et la force masculine (pingala).

Pour accéder à un équilibre général, je prends en compte la relation entre nos deux systèmes nerveux : le système nerveux central est particulièrement logique, le système nerveux entérique est intuitif et se base sur l'intelligence émotionnelle.

Le centre qui représente l'union des deux forces canalise l'énergie créative. Dans la philosophie tantrique, l'énergie sexuelle n'existe pas seulement pour le sexe en tant que tel, mais pour la communication avec l'univers et la source de création. L'équilibre des chakras et des cinq corps canalise l'énergie sexuelle vers la création dans sa signification essentielle et pure. Nos visions et nos aspirations se manifestent à travers cette énergie et force de création.

Nous sommes des êtres spirituels qui vivons une expérience humaine; c'est un apprentissage constant tout au long de notre vie. Nous pouvons parfois ressentir un décalage entre notre réalité humaine et notre essence profonde. Au cours de nos quelques années d'incarnation, il nous est donné l'opportunité d'expérimenter (karma) et d'intégrer (dharma). Nous pouvons choisir de nous orienter vers une voie qui reflète nos intentions et nos valeurs dans notre expression et avec nos relations.

Quelle est notre vérité? Quelle est notre raison de vivre?

Lorsque nous ouvrons notre troisième œil et que nous purifions notre être de nos traumatismes et de nos résistances, nous accédons à la voie du cœur. Nous sommes tous uniques et nous réagissons tous différemment à nos expériences de vie. Nous sommes tous influencés dès notre conception par plusieurs facteurs : notre entourage, notre métabolisme et notre culture. Cependant, nous avons accès à des possibilités infinies dans notre expression émotionnelle, dans nos perspectives et dans nos approches.

Si nous suivons notre cœur, notre intention et notre vision, ces derniers nous mèneront naturellement au bon endroit. Ils savent mieux que notre ego. La raison de vivre n'est pas un objectif final, mais un chemin, un style de vie, une façon d'avancer !

Notre forme de pensée linéaire a été programmée dès notre enfance afin de trouver un certain espace de sécurité. Les pensées linéaires permettent

d'avoir des points de références très rationnels, tangibles et délimités. Cependant, l'ouverture des pensées à un niveau plus large facilite l'intégration des expériences au niveau holistique. Cette ouverture clarifie aussi notre perception globale de la vie.

Les Cycles d'Evolution DHARMI®

Lorsque nous suivons le cours de notre vie avec intention dans une bonne direction nous nous sentons alignés avec notre entourage. Le lâcher-prise est nécessaire pour naviguer dans la vie avec harmonie et confiance.

Une des sources du stress vient de notre attachement à nos peurs qui provoque des blocages personnels vis-à-vis de nous-mêmes et de notre entourage. Une autre source du stress vient de nos attentes ou projections. Notre entourage éveille parfois certains stress au niveau physique, émotionnel ou psychologique.

Afin de pouvoir ouvrir le courant et atteindre un espace d'intégrité, nous devons équilibrer les Cinq Éléments en nous. Ce processus génère l'alignement sur une nouvelle fréquence dans l'évolution constante de la vie.

Nos interprétations de beaucoup d'expériences vécues sont profondément ancrées dans nos mémoires physiques émotionnelles et mentales. Ces mémoires peuvent être ravivées à tout moment dans notre présent. Notre croyance attachée à cette mémoire génère une réaction directe qui reproduit des circonstances similaires. Notre résonance, notre expression surgissent de ce point de référence qui est lié à notre histoire.

Notre ego est tellement puissant qu'il influence notre subconscient et cherche à avoir raison. C'est la raison pour laquelle nous attirons et sommes attirés par des situations similaires. Ces réactions liées aux craintes et aux attaches engendrent des cercles vicieux. Alors que lorsque l'on s'ouvre à de nouvelles perspectives et à la voix de la sagesse, nous ouvrons la fluidité dans la continuation harmonieuse des cycles de vie.

Notre mémoire musculaire, notre mémoire émotionnelle et notre façon de voir les choses sont forgées par nos croyances profondes et notre vécu. Si nous nous attachons à notre douleur et à nos peurs, nous édifions un rempart autour de notre cœur et de la source de création en nous.

Nos pensées et nos points de vue sont reflétés dans l'élément de l'Air. Nos actions, nos motivations, nos sentiments sont présents dans l'élément du Feu. Nos émotions, nos relations sont intégrées dans l'élément de l'Eau. Notre santé physique, notre discipline, se manifestent dans l'élément de la Terre. Nos inspirations, notre foi et notre intention se présentent dans l'élément de l'Éther.

Nous pouvons ouvrir la voie à une fréquence différente lorsqu'on s'aligne avec une intention positive. Quand notre écorce, notre masque commencent à ralentir les mouvements et notre expression, cela crée un décalage qui se manifeste par un stress. En suivant la méthode vous prenez conscience de ces blocages afin de pouvoir clarifier votre point de référence et ouvrir de nouvelles portes sur votre voie.

Est-ce nous qui trouvons ou la solution qui nous trouve?

Un jour, une amie m'a dit qu'il était toujours possible de trouver une solution. Toutefois, notre impatience pour la trouver provoque beaucoup de stress et de frustrations. Est-ce vraiment nous qui trouvons ou la solution qui nous trouve?

La Carte ouvre de nouvelles perspectives afin d'expérimenter un nouvel horizon. Elle éveille une perception au-delà du mode de pensée linéaire. Le processus de création de cette méthodologie s'est déroulé progressivement. J'ai suivi mon intention et ma quête de clarté sur mon chemin. Elles m'ont conduite à déchiffrer et maintenant à transmettre ces éléments clés de notre développement personnel.

Ce n'était pas un but que je m'étais fixé, mais un mystère qui s'est révélé au cours des découvertes et des expériences sur mon chemin. C'est la synthèse de mes expériences de vie. J'ai humblement exploré en restant authentique et en suivant mon intention. Les portes de mon labyrinthe continuent encore maintenant à s'ouvrir et à révéler bien des surprises. Mon voyage se poursuit. Je partage mon expérience personnelle avec grand plaisir afin de contribuer au développement d'autres personnes.

Jennifer* avait essayé plusieurs coachings orientés sur ses objectifs professionnels. Lorsqu'elle a effectué un suivi de cinq séances DHARMI, elle a clarifié son intention. La clarté lui a permis de réaliser l'alignement de ses sept tonalités avec confiance et détermination. Cette harmonie intérieure s'est reflétée dans ses actes et elle a réussi à réaliser des objectifs

professionnels et personnels au-delà de ses espérances.

Les focalisations sur un objectif basé sur un ego, sur des peurs, ou des attaches peuvent nous décaler de nos valeurs. Nous perdons alors la substance d'une intention pure et positive. Cela revient à renforcer des conditionnements et des attentes non comblées.

Notre raison de vivre se révèle et se clarifie, jour après jour sur notre chemin lorsque nous focalisons sur notre intention et que nous honorons les lois universelles.

Ce n'est pas vraiment nous (ego) qui trouvons notre destinée. C'est notre destinée qui se révèle sur notre chemin lorsque nous lâchons prise et que nous avançons avec confiance.

Le passage de l'expérience (karma) à l'intégration (dharma) m'a ouvert à la faculté de guider les gens avec la Carte DHARMI et de les aider à clarifier leurs propres histoires. La vie est une évolution constante. C'est la réflexion de l'amour, de la flamme intérieure qui brille et éclaire nos pas. Dès que l'on arrête le mouvement, nous empêchons la circulation de l'énergie vitale, son recyclage et son renouveau.

Parfois, lors d'un échec ou lors de la perte d'un être cher nous pouvons ressentir une petite mort intérieure. Le plus délicat à gérer se situe lorsque la douleur étouffe notre flamme intérieure. Nous perdons alors l'accès à notre inspiration, à nos rêves et à notre énergie vitale.

Cette méditation aiguise votre conscience pas à pas, respiration après respiration, rêve après rêve. Vous allez explorer et découvrir. Vous allez enchaîner des surprises à chaque étape. Lorsque l'on s'arrête, on se calme et on intègre nos expériences. Puis on poursuit avec plus d'intégrité dans nos réalisations en recherchant la projection de l'amour pur.

Je vous souhaite un voyage rempli d'inspiration, d'éveils et de découvertes!

~ Chapitre 5 ~

Expériences et témoignages

Ce chapitre regroupe les expériences de personnes ayant pratiqué la méditation du Vortex d'Énergie. Afin de respecter la vie privée de chacun,

leurs noms ont été changés.

Après quelques séances de développement personnel, un homme a participé à une séance de méditation collective. Il avait traversé des changements symboliques dans sa situation familiale : des enfants déjà grands et une séparation difficile. Il a eu besoin d'affirmer ses valeurs, ses responsabilités afin de recevoir ce qui lui était dû.

« Au cours de la méditation, j'ai ressenti une forte énergie et j'ai remarqué un déséquilibre entre mon énergie féminine et masculine. J'ai noté que les côtés droit et gauche de mon cerveau ont commencé à s'équilibrer au cours de la pratique. Depuis ce séminaire, j'ai continué à réaliser la méditation du Vortex d'Énergie quotidiennement. J'ai remarqué que l'alignement avec mon intention s'est réalisé. Il y a plus de synchronisation dans mon entourage, je suis plus alerte et je ressens un courant plus harmonieux dans ma vie. »

Alors qu'il passait par une étape de transition dans sa carrière, Dany* a régulièrement participé à des classes de méditation. Il a voulu partager ses observations:

« J'ai réalisé la méditation du Vortex d'Énergie pour me débarrasser de mes doutes sur moi-même, clarifier mes pensées négatives et m'aligner avec une intention orientée sur mon bien-être et mon équilibre. Cette pratique de méditation m'a apporté plus de confiance en moi. J'ai pris conscience de l'interaction entre les différents éléments, et de ce langage interne avec lequel je n'étais pas familier. Ça m'a rendu plus alerte et cela m'a permis d'avoir des interactions plus positives. J'ai aussi appris à faire face et à m'ouvrir avec confiance et clarté à des possibilités qui se sont présentées sur ma voie.

En pratiquant la méditation du Vortex d'Énergie quotidiennement, j'ai réussi à aligner, jour après jour, le ton de ma perception et la manière de gérer les situations présentes. Ce que j'ai réalisé avec une intention claire et bienfaisante vis-à-vis de moi-même et de mon entourage. En fixant mon centre régulièrement, mon énergie est restée focalisée et cela a ouvert de nouvelles possibilités. Je peux désormais reconnaître les vieux schémas grâce à un nouveau point de référence. Je reconnais leur présence leur influence sans toutefois leur donner l'énergie et l'attention qui augmenteraient leur pouvoir. Je me concentre sur mon intention et ma nouvelle perspective. Mon champ magnétique se purifie des énergies et

des pensées toxiques.

Un nouvel espace de mon développement personnel s'est ouvert et les opportunités qui se présentent sont en alignement avec ma nouvelle vibration et donc mon intention. »

Dany* continue à pratiquer la méditation par lui-même. Il fait des séances DHARMI par internet régulièrement afin de poursuivre son chemin avec clarté et direction. Cela l'aide à bien se recentrer.

Lors de son voyage à Miami, Mary*, une femme brésilienne, a participé à un séminaire et pratiqué quelques méditations. Une de ses amies qui avait conscience de son stress et de son besoin de clarifier une décision importante lui avait recommandé la démarche.

« J'ai décidé de participer à une méditation du Vortex d'Énergie, car je vivais une période de grand stress et de doutes qui se manifestaient autant dans mes relations, dans ma carrière professionnelle que dans mon bien-être général. J'avais besoin de me recentrer, de me retrouver, de prendre une distance afin de trouver plus de clarté dans ma situation actuelle.

J'ai ressenti une force harmonieuse dès le début de la méditation. Lorsque je suis arrivée dans la direction/élément du feu, j'avais envie de m'enfuir. J'ai ressenti une forte résistance concernant la prise de la responsabilité dans l'orientation de mes actions et de mes mouvements.

J'avais seulement envie de laisser tomber mes bras, ou d'essayer de m'accrocher à quelque chose ou à quelqu'un. Ce fut une sensation intense. Des larmes ont coulé sur mon visage et j'ai senti un profond soulagement. Ce fut une expérience de lâcher-prise que j'ai ressenti dans tout mon être.

J'ai fait de mon mieux pour suivre les instructions et réussir à réaliser les mouvements et les visualisations. J'ai appris que je pouvais canaliser mes émotions. J'ai le potentiel pour naviguer à travers les transitions de la vie avec direction et intention. Quelques souvenirs ont refait surface. J'ai ressenti que certaines plaies se cicatrisaient. Ces douleurs étaient enfouies, réprimées, déniées faute d'avoir eu les outils et le soutien nécessaire pour compléter ces cycles. J'ai très souvent été déçue et frustrée, mais j'ai toujours continué à aller de l'avant en accumulant. Au cours de la méditation, j'ai pris conscience de l'accumulation de mes peines. J'ai senti un soutien et un espace de soulagement. J'ai pu canaliser une nouvelle

force qui m'a apporté du réconfort et du bien-être.

J'ai appris que l'élément du feu était lié à l'estime de soi et à la confiance en soi. C'est d'ailleurs un aspect que je souhaite développer. Au cours des jours suivants, j'ai remarqué que je m'exprimais avec plus d'assurance et de compassion. Ma famille apprécie ma nouvelle forme d'expression. La confiance dans mes relations professionnelles a progressé et cela m'a ouvert de nouvelles portes. »

Quelques semaines plus tard, elle avait pris la décision de réaliser un voyage : un rêve qu'elle avait reporté depuis très longtemps. Elle avait ouvert de nouvelles voies sur son chemin, avec clarté et intégrité.

Un jeune homme a réalisé le cycle des 28 jours lors de sa recherche de clarté.

« Durant la réalisation de ma discipline quotidienne de la méditation Vortex d'Énergie, j'ai patiemment exploré mes pensées, mes modes de fonctionnements, mes choix et mes valeurs. Cet espace m'a fait passer par différentes étapes. J'ai réussi à accéder à un point de référence plus sain et j'ai ressenti que ma lumière intérieure brillait avec plus de clarté. Grâce à la méditation j'ai intégré mes différentes expériences avec sagesse. J'ai commencé à voir les fruits de mon travail quand j'ai appris à rester en liaison avec mon centre, ma vérité au cours de la journée. Je suis conscient de mon espace de clarté qui m'aide à me ressourcer. Cela se reflète avec harmonie dans mon environnement.

Lorsque l'on pratique la méditation dans le sens contraire des aiguilles d'une montre on effectue un nettoyage. Je me suis libéré de mon stress et je me sens plus ancré, plus soutenu. J'ai augmenté ma confiance pour faire face aux défis qui se présentent sur ma voie avec plus d'indépendance.

J'ai assimilé une compréhension claire de cet outil afin de lâcher prise vis-à-vis de certains comportements qui sont inutiles et qui ne soutiennent pas mon bien-être. Je suis plus fort lorsque je dois faire face à l'influence de certaines personnes. Je pensais à tort que certaines personnes attendaient de moi certains comportements, ou certaines actions: c'était une projection de ma propre insécurité.

Le processus s'est déroulé en harmonie avec mon entourage. Lorsque j'ai réalisé la méditation du Vortex d'Énergie dédiée au centrage et à

l'alignement, j'ai senti que l'énergie circulait plus librement dans tout mon être. Je reconnais plus clairement les moments, les pensées et les distractions qui me font dévier de mon point central et ceux qui me permettent de rester en harmonie avec moi-même. Je peux revenir de plus en plus facilement et consciemment vers mon intention. Un jour, j'ai éprouvé de la difficulté à rester focalisé et attentif, car l'expérience du moment éveillait des frustrations fortes. J'ai choisi de ressentir l'émotion et de la canaliser pour m'exprimer avec clarté. J'ai évité de me laisser emporter par l'émotion vers un conflit avec moi-même et mon entourage. Je me suis rendu compte que si je résistais, j'entrais dans des émotions conflictuelles qui se reflétaient dans mon comportement et mes relations aux autres!

Une autre fois, j'ai ressenti une colère intense face à l'élément de l'eau au cours de la méditation. J'avais envie de crier, de m'en débarrasser. Je suis parvenu à l'accepter en l'invitant à m'accompagner. Ce fut une réconciliation avec certaines forces que j'avais toujours jugées négatives.

J'ai réalisé que si j'étais en paix avec mes différentes sensations et mes expériences d'être humain, j'inspirais plus de paix à mon entourage.

Lorsque j'ai réalisé les sept jours de méditation du Vortex d'Énergie sous la forme d'expansion, j'ai vécu un grand moment d'épanouissement de mon intention. J'ai observé que mes pensées et mon esprit restaient bien focalisés au cours de la journée suivant la méditation. Lorsque je médite au réveil, mon attention et mon énergie sont plus vives pour toute la journée. Je suis ouvert et prêt pour de nouvelles connexions et possibilités. J'ai remarqué une légèreté dans ma tête et dans tout mon être. Cela m'aide à être plus productif sans stress et en canalisant mon énergie avec créativité. Je suis aussi plus spontané et plus clair dans mes décisions face à certaines situations.

En complétant ce cycle de 28 jours, j'ai pris conscience de l'importance d'avoir une discipline régulière. Les sensations, les observations, deviennent de plus en plus claires. Avec ce processus j'assimile les expériences du quotidien, je clarifie mes priorités et je dirige précisément mon attention au cours de la journée. Je vais continuer à réaliser cette discipline au moins une fois par semaine. »

Après avoir vécu sa propre expérience, il a voulu compléter sa formation comme facilitateur, afin d'intégrer cette pratique. Il tenait à partager cet

apprentissage enrichissant avec son entourage.

En Suisse, une femme qui passait par une période difficile dans ses relations personnelles a choisi de participer à quelques cours de méditation.

« ... Lorsque j'ai pratiqué l'étape d'alignement dans la méditation du Vortex d'Énergie, j'ai pu accepter ma réalité plus facilement. J'accepte la situation avec plus de paix, de tranquillité et de compassion. Mes soucis ne sont plus aussi forts qu'avant.

Je me suis rendu compte que l'acceptation augmente le sens de responsabilité de ma vie. Cela me rappelle que je suis mon destin, que c'est à moi de gérer, diriger, mes propres réactions, pensées, réponses et actions face aux différentes situations de ma vie.

J'ai remarqué que j'étais très sensible aux jugements et aux attentes de mon entourage. Maintenant, je prends aussi conscience de mes propres sentiments et de mes besoins. Je suis en recherche d'un équilibre entre les deux. Je me rends compte qu'il y a de l'abondance et de l'espace pour chacun y compris pour moi. Je suis plus en contact avec mon énergie féminine, ma sensibilité, mon intention et mon influence sur cette terre et dans notre société. »

Une personne qui vivait au Pérou a demandé à recevoir un soutien pour gérer une situation stressante. Elle a suivi quelques séances DHARMI par Internet. Au cours de ces séances, elle a été guidée par la Carte pour clarifier son point de référence. Après cette étape de préparation et d'éveil de l'intention, elle a enchaîné avec plusieurs séances de méditation active.

Elle vivait une situation de conflit dans son couple. Elle se mettait systématiquement en position de victime. Elle permettait un jugement agressif à son encontre, des abus émotionnels et verbaux.

« Hier, lorsque j'ai réalisé la méditation du Vortex d'Énergie, j'ai ressenti une profonde gratitude. J'ai pris conscience du bien-être apporté par ma discipline et ma routine. J'attire des situations différentes. Maintenant, je développe des relations harmonieuses avec mon environnement. Je suis consciente que c'est à moi de choisir d'aller mieux et d'agir avec une intention positive. C'est aussi à moi de diriger mes pensées et mes actions dans des directions saines. Avec cette discipline, je parviens à soigner mes

plaies, à retrouver une certaine harmonie et à me renforcer.»

À la suite de cette étape dans son processus de développement personnel, Claire* a choisi de porter plus d'attention dans une voie qui lui apporte du bien-être et de l'harmonie. Elle a suivi une formation en yoga et réalise des voyages vers de nouveaux horizons.

Souvent, nos activités quotidiennes causent un grand stress, et il nous est difficile de trouver un espace pour nous recentrer. Si nous ne prenons pas le temps de réfléchir afin de réviser notre position, notre situation, nos réactions, nos comportements, nous avons tendance à nous éloigner de notre centre.

Liz* était persuadée qu'elle n'avait pas le temps de méditer, car elle était très stressée par sa vie professionnelle et familiale. La pression devenait de plus en plus intense. Elle ne voulait pas perdre le fil et a donc décidé de participer à quelques séances pour tester une nouvelle méthode.

« J'ai toujours pensé que le stress et les mauvais sentiments que je ressentais venaient de circonstances extérieures. Que c'était hors de mon contrôle ou que je devais essayer de changer les autres et le monde extérieur. En mettant en pratique mes nouvelles connaissances, je me suis rendu compte que la majorité de mon stress venait de ma propre interprétation et du choix d'orientation de mon attention et de mon énergie.

Quand il y a un grand changement dans ma vie, je choisis de changer ma perspective, mon ton de voix et mes mouvements. J'ai développé plus de confiance en moi, je ressens plus d'énergie. Je suis plus positive et je vis avec plus d'aisance. C'est intéressant, car je contrôle mieux ma vie maintenant que je me permets un certain lâcher-prise. »

Elle continue un suivi régulier de séance DHARMI par internet pour se recentrer et clarifier régulièrement son point de référence, sa perspective envers elle-même et envers son entourage.

Je donne régulièrement des séminaires dans le Jura, en Suisse. J'y ai rencontré une personne qui avait une estime d'elle-même très faible. Elle se sentait toujours sous pression au travail et acceptait continuellement de prendre des responsabilités qui ne lui revenaient pas.

“Lors de la présentation de la méditation du Vortex d'Énergie, j'ai tout de

suite été attirée par cette méthode. En pratiquant tous les jours, j'ai ressenti une très forte énergie, un meilleur ancrage et une grande paix intérieure.

Jour après jour, je constate les changements. Cela m'apporte une bonne énergie, un renforcement de la confiance en moi. Mes peurs et mes angoisses ne sont plus qu'un mauvais souvenir. Mon avenir m'apparaît avec clarté et sérénité, mon cœur est rempli d'amour. Mon quotidien est plein de lumière et tout paraît beaucoup plus simple et facile. Lorsque les complications refont surface, j'ai maintenant plus d'outils en main pour pouvoir les gérer. Ma vie a repris de la valeur, cela me procure de nouvelles opportunités de rencontres et un avenir riche en partages et en connaissances sur mon chemin.»

A la suite de ses expériences personnelles, elle a réalisé un processus de 28 jours et une formation. Elle continue à partager ses connaissances et à guider des personnes par la méditation régulièrement dans la région.

Lorsque l'on aligne les sept tonalités avec une intention positive, nous sommes en mesure de clarifier notre communication. C'est une façon de créer le pont, le lien entre notre être intérieur, ce que l'on est au cœur de nous-mêmes et avec notre entourage.

Une personne qui avait du mal à s'exprimer et à se faire comprendre dans sa communication avec son partenaire, avec sa famille et dans son quotidien ressentait un grand gap entre elle-même et son entourage. Le dialogue au sein de son couple devenait de plus en plus difficile.

« Je suis très contente de participer à ton cours. Il m'apporte beaucoup de calme, me rend plus zen et j'ai de meilleurs échanges avec mon mari sans la confrontation. J'affronte le quotidien dans de meilleures conditions avec optimisme. »

En réalisant la méditation, elle réussit à se centrer et à reprendre les rênes de sa vie, dans sa communication et sa relation avec harmonie et intégrité.

Comme vous avez pu le découvrir au cours de la lecture des chapitres précédents, le champ magnétique et nos différents éléments/corps/tonalités, sont affectés et gardent les mémoires des traumatismes. Il est possible de rééquilibrer votre corps physique, émotionnel, énergétique et mental. Dans cet exemple, une femme partage son expérience, alors qu'elle était en rééducation à la suite d'un accident.

Elle recherchait à reprendre contact avec la sensibilité de son corps physique. Elle voulait aussi soigner les traumatismes de ses corps émotionnels et énergétiques. Elle a participé aux cours d'une facilitatrice en Suisse.

« En réalisant la méditation active régulièrement, je sens mieux les picotements dans mes mains, la chaleur et les faisceaux d'énergie dans tout mon corps. Je suis très fortement ancrée au sol, j'ai l'impression que mes pieds entrent au plus profond de la terre. Après l'exercice, je me sens calme, détendue.

Je ressens souvent des émotions fortes au cours de la méditation. Je dépose des tas de choses et je me sens plus légère ensuite. Physiquement, même si les exercices sont lents et simples, je me sens comme après avoir fait de la gymnastique. Je pratique régulièrement cette méditation. Depuis mon accident, c'est la chose qui m'a fait le plus de bien!"

Cette méditation est un très bon complément à d'autres thérapies ou processus de rééducation. Par une pratique régulière, les aspects subtils qui ont pu être déséquilibrés à la suite d'un accident ou un traumatisme peuvent être reliés.

Gil* avait de la difficulté à s'intégrer dans son cercle social et familial. Il ressentait toujours un grand décalage. Il avait commencé son processus avec des séances DHARMI régulièrement afin de pouvoir mieux comprendre et gérer ces décalages.

« Depuis que j'ai commencé la méditation du Vortex d'Énergie, j'ai ressenti plus de force et d'intégrité. Une personne qui a toujours eu beaucoup d'influence sur moi et mon bien-être n'en a plus autant. Mes pensées et mon esprit sont plus clairs. J'accède à ma force intérieure. Cela m'aide à mieux prendre le leadership dans ma vie.

Je parviens à me détacher de substances addictives. Je suis conscient que cela demande encore beaucoup de détermination pour pouvoir maintenir un style de vie saine. La création de nouvelles habitudes et d'une discipline saine m'apporte plus d'harmonie dans mes relations.

Lorsque j'oublie de me concentrer sur mon intention, je recommence à perdre confiance en moi. J'ai appris que la conscience de l'intention concourt à diriger mes actions avec clarté dans la journée. Je me sens plus

en confiance et plus concentré.

La grande révélation a été d'admettre que je ne suis pas coupable d'être si sensible. Je peux accepter et prendre en considération mes limites émotionnelles. Si c'est une journée difficile, je reste particulièrement attentif à mes actions et à mes relations. Avant, je pensais que ma sensibilité était le symptôme d'un problème. Cela renforçait mes émotions et créait un conflit intérieur très intense. En m'acceptant comme je suis, j'envisage la vie avec plus de confiance. Ma sensibilité est devenue un atout. Je suis attentif à mon intuition et intelligence émotionnelle dans mes relations personnelles et professionnelles. »

Certaines personnes ont des dépendances très difficiles à gérer. Elles sont en recherche de sensations fortes. Les attaches à des substances ou à des relations peuvent causer du stress et des traumatismes. Cette personne a réussi à mieux gérer ses actions.

« La méditation du Vortex d'Énergie est puissante et harmonieuse. Sa pratique m'aide à renforcer ma confiance et ma conscience. Elle m'apporte une sensation dynamique qui m'accompagne durant la journée. Elle me remplit d'énergie curative. En étant plus attentive, je perçois les synchronicités dans ma journée. Je parviens à rester centré, en alignement, et en respect avec mes besoins et mes intuitions. J'ai remarqué que chaque matin après avoir pratiqué la méditation, je ressens un sentiment de bien-être absolu. Je me sens alignée avec mon destin et cela renforce mon énergie. Je ressens un apaisement qui influe sur mon quotidien.

Lorsque je ne pratiquais pas la méditation, j'ai remarqué que mes journées étaient moins productives et que cela me rendait plus vulnérable. Dans ces cas-là, j'avais tendance à me laisser envahir par des idées sombres et une énergie négative. J'ai remarqué que la pratique régulière de cette méditation m'apportait un sentiment réel de conscience. J'arrive à développer un égo plus sain grâce à cette conscience. Cela éveille une force nouvelle, qui m'encourage à rester centrée dans ce qui m'apporte du bien-être, à prendre meilleur soin de moi-même et de mon entourage. »

Parfois, nous pensons que nous ne pourrions jamais nous débarrasser de certaines douleurs. Nous avons ni les outils ni les connaissances pour trouver une alternative dans le processus de guérison, dans la recherche d'équilibre. Voici l'expérience de Joanne* qui souffrait de cystites chroniques.

Elle a commencé à participer régulièrement aux séances de méditation pour développer son bien-être et son équilibre. Elle avait déjà essayé beaucoup de démarches pour résoudre ce symptôme chronique. Elle avait fini par se résigner. Elle avait appris à gérer au mieux. Son intention quand elle venait aux séances était principalement centrée sur la recherche de l'aisance et de l'harmonie. Pendant les séances de méditation et les jours suivants, elle a ressenti un bien-être général et une paix intérieure. Après avoir pratiqué la méditation pendant plusieurs semaines, elle a réalisé qu'elle n'avait plus eu de cystite depuis longtemps. Elle a choisi de poursuivre en participant aux séances des mois suivants. L'alignement de sa résonance sur cette intention l'ont libérée d'un symptôme chronique dont elle souffrait depuis plusieurs années.

Certaines personnes choisissent de réaliser le processus de 28 jours. C'est aussi l'une des étapes requises pour les personnes qui deviennent Facilitateurs DHARMI de la méditation du Vortex d'Énergie. Ci-dessous, voilà l'expérience partagée par Rolf* qui a complété sa formation à Miami, FL.

« Quand je pratique la méditation du Vortex d'Énergie dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, j'en ressens les bénéfices presque immédiatement. Cette pratique est particulièrement efficace pour évacuer du stress, des émotions négatives ou de mauvaises habitudes. J'ai eu recours à cette méditation pour me détacher de mes mauvaises habitudes. La semaine où je l'ai pratiqué sept jours d'affilée a été particulièrement efficace. Cela m'a aidé à clarifier mon esprit et à centrer la journée dans une direction saine. Cela m'a aidé à créer des habitudes saines comme l'exercice physique, une nourriture saine, le Yoga et la méditation. Cette semaine là, les deux soirs où je suis sorti, je n'ai pas ressenti le besoin de dépasser mes limites. Je trouve cette méditation efficace lorsque je sens un grand stress monter ou que je me sens débordé par une émotion.

Après avoir complété la première partie de nettoyage, je suis passé à l'étape suivante. J'ai réalisé la méditation dans le sens des aiguilles d'une montre. Cette pratique aide à se centrer et à vous aligner. J'ai également pratiqué cette méditation sept jours d'affilée et au bout de deux jours, je me sentais déjà plus en paix. J'ai vécu beaucoup de synchronicités au cours de cette semaine-là, j'ai croisé des personnes que je n'avais pas vues depuis longtemps en étant au bon endroit au bon moment. J'ai aussi ressenti que mes journées étaient moins stressantes et plus paisibles. C'est

comme si chaque chose était à sa place au bon moment. Cela a aussi contribué à me faire prendre de la distance vis-à-vis de schémas destructifs, car je suis resté concentré sur un mode de vie saine.

J'ai mis tout mon cœur dans cette pratique. Je voulais absolument réussir à établir le mode de vie sain, ce que j'avais tenté par intermittence depuis quelques mois. Chaque matin, après la pratique de cette méditation, je sentais mon corps entier vibrer et une poussée d'énergie qui se prolongeait tout au cours de la journée. J'ai senti que des opportunités plus saines se présentaient à moi et je réalisais ce que j'avais à faire avec plus de détermination. Cette semaine-là, j'ai travaillé intensément avec mon entraîneur personnel et j'ai aussi beaucoup médité. J'étais plus focalisé durant la journée et cela a contribué à me maintenir sur une voie saine en alignement avec mon intention.

Les bénéfices de ces méditations sont visibles en quelques jours lorsqu'on les pratique avec constance. Mais je manque de discipline pour les pratiquer quotidiennement. Je cherche des excuses pour procrastiner. Il est indéniable que lorsque je pratique ces méditations, elles me guident vers un style de vie plus sain et me permettent de prendre de meilleures décisions. »

Ci-dessous, voici quelques observations partagées par une autre personne qui a suivi la formation pour devenir facilitatrice, en Suisse :

« Depuis janvier, depuis notre séminaire de la méditation du Vortex d'Énergie, j'ai constaté que j'étais bien plus attentive aux signaux que la Vie m'envoyait. Plus cela avance, plus je trouve cela «amusant». Je suis plus alignée, j'ai plus les pieds sur terre et je prends des décisions plus facilement. J'ai plus confiance en la Vie. Je peux m'ouvrir et me confier à mes dons et à mes potentiels personnels. C'est l'approche que je choisis chaque jour.

Au cours de ma pratique personnelle, durant les premiers jours de clarification; j'ai ressenti un espace au sein duquel je suis venue à bout de la forte émotion que je ressentais à la suite de la perte d'un ami. À certains endroits de mon cœur et de ma gorge, je sentais comme si c'était un peu rouillé. Au cours de la méditation et répétition du mouvement j'ai ressenti une ouverture et harmonisation.

À la suite à mes deux dernières grossesses, je faisais de la rétention d'eau.

Et depuis que je fais cette méditation, j'ai beaucoup éliminé. J'ai perdu deux kilos, sans changer d'alimentation. Je m'éveille à la sagesse de mon corps. Je lui donne de l'espace. Depuis deux, trois ans, j'avais mal au genou. Les premiers jours, je le sentais très fort. Le centrage a diminué la douleur et maintenant je ne la sens plus du tout ! Cette méditation libère des peurs cachées dans le corps. Je peux entrer en moi, je me sens en sécurité, je peux juste être moi !

La semaine suivante, je me suis concentrée sur la forme de centrage. Je sentais la plénitude m'envahir. Je me suis sentie très à l'aise. Tout était plus léger, avec un espace de bien-être. Je pouvais simplement de me ressourcer.

Après cette expérience, j'ai réalisé une semaine de renforcement. Beaucoup de choses se sont passées depuis le séminaire.

Lundi dernier, j'ai croisé une fille de mon village d'enfance que je n'avais pas vue depuis vingt ans. Elle avait envie de venir faire une séance avec moi. Avant, je n'étais pas aussi ouverte aux possibilités qui pouvaient se manifester dans le quotidien. Maintenant, je vois les synchronicités, je suis spontanée, alerte et je réponds aux opportunités avec plus d'attention.

J'ai réussi à exprimer mon point de vue aux enseignants de mes enfants. Je leur ai dit que je voulais soutenir la créativité de mon enfant. Alors que dans le passé, avec mon premier enfant, je faisais passer les attentes et les règlements d'un système linéaire avant les besoins d'expression et d'épanouissement de mon enfant. J'ai plus confiance en moi et je communique plus clairement. Tout c'est donc bien passé.

J'ai tendance à forcer et après à ne pas aller jusqu'au bout des choses. J'apprends à me respecter. J'avais souvent des maux de tête, maintenant l'arrière de ma tête est plus dégagé. Je sens de l'estime personnelle. J'ai de l'énergie pour suivre mon cours – libérer et organiser l'espace – crée l'espace pour l'action complète. Mes talons sont ancrés dans le sol.

J'ai suivi un cycle de 28 jours. Maintenant, je tente de faire la méditation deux fois par semaine en plus des cours que je dirige moi-même. Parfois, je reviens sur des situations passées afin de me redynamiser. D'autres fois, je me calque sur le déroulé de ma journée. Cela m'aide beaucoup. J'ai aussi remarqué que si j'ai la possibilité de faire la méditation le matin, ma journée sera beaucoup plus calme, centrée et je m'alimenterai plus

sainement, même si ce n'est pas le moment le plus facile pour moi. »

Cette facilitatrice a guidé la méditation de quelques participants. Elle partage ici certaines expériences.

« Certains participants s'ouvrent à une nouvelle expérience, sans jamais avoir médité ni fait de yoga auparavant. Une femme a eu envie de venir tester la méditation du Vortex d'Énergie. Elle avait reçu une invitation qui lui a donné confiance et a éveillé sa curiosité. Elle nous a rejoints pour une première séance. Elle n'avait jamais ressenti son énergie et a trouvé cela fascinant. Elle avait des douleurs à une épaule depuis plusieurs semaines, lors de sa première séance. Deux jours après, elle n'a plus eu mal.

Son expérience est intéressante. Cette femme s'est très vite ouverte aux synchronicités de la vie et tente maintenant d'y être attentive. Chaque lundi, elle vient un peu avant et partage avec moi ce qui lui est arrivé et ce à quoi elle a été attentive. Elle vient toujours avec beaucoup de plaisir. Elle est plus apaisée et plus centrée. J'ai remarqué une belle différence dans son comportement et son expression.

Martin* s'est ouvert à une toute première séance de méditation.

Le fait que cette méditation soit «en mouvement» l'a aidé à canaliser ses pensées et l'a ramené à l'essentiel, dans un espace plus serein avec lui-même et son entourage. Il a vu des changements surtout au niveau de son couple et il est plus posé dans sa relation avec sa fille adolescente. Il participe régulièrement aux cours. Il se recentre pour compléter certains cycles, clarifier ses pensées et prendre un peu de distance, tout en se rechargeant d'énergie positive.

Martin est venu durant tout le mois de février avec plaisir et motivation. Il a pris conscience qu'il peut influencer ce qui se passe autour de lui par lui-même. On voit chez lui une belle évolution. Il a réalisé que nous sommes et que nous vivons ce que nous créons, ce que nous percevons et ce que nous projetons.

Certaines personnes ont observé qu'elles se sentaient mieux, et dormaient bien, alors que ce n'était pas le cas auparavant. D'autres personnes ont les idées plus claires et trouvent une solution à un « problème ». Elles retrouvent alors le sourire et l'enthousiasme.

Le commentaire le plus répandu parmi les participants quand ils décrivent

ce qu'ils ressentent est : «la tranquillité et la paix intérieure ressenties après l'alignement de leurs sept tonalités.» Les observations deviennent subtiles quand cet alignement et ce centrage sont réalisés régulièrement. La pratique devient un parcours d'éveil, de sensibilité et de perception dans les sept voix.

Morgane avait du mal à reprendre l'amplitude de mouvement de son épaule après un accident qui remontait à quelques années. La douleur physique avait disparu. Son corps avait récupéré, mais ses mouvements reflétaient encore le traumatisme émotionnel de douleur. C'était comme une résistance, une réaction instantanée qui apparaissait à des moments et dans des circonstances spécifiques. Elle a réalisé un suivi de 28 jours pour compléter le cycle de guérison. Elle a effectué toute la méditation dynamique, en groupe, trois fois par semaine. Les autres jours, elle se concentrait sur la visualisation et certains mouvements stratégiques de base. Au bout de trois, quatre jours, elle a remarqué une grande différence et a poursuivi. Elle a approfondi afin de libérer certaines craintes cachées sous cette mémoire de l'accident, ainsi que certaines émotions, jugements et ressentis qu'elle n'avait pas encore assimilés. Elle a développé une meilleure estime d'elle-même. Elle est parvenue à s'exprimer avec plus de compassion et d'harmonie à la suite de ce cycle.

Témoignage de l'auteur : Christelle Chopard

“Je veille à me centrer régulièrement et à équilibrer les sept tonalités. Cette discipline contribue à mon bien-être et à me maintenir dans un espace de compassion au cours de la journée.

Un jour, je me suis coincé un nerf en nageant et cela a créé une forte inflammation. Je ne pouvais ni ouvrir une porte ni toucher mon épaule droite avec ma main gauche. La douleur était tellement intense que je pouvais à peine dormir et j'envisageais d'aller à l'hôpital pour voir ce qui se passait. Cependant, j'ai préféré porter mon attention sur l'approche holistique DHARMI et réaliser la méditation du Vortex d'Énergie. Je me suis fixé un seuil de douleur ainsi qu'un temps limité à une semaine. Sans amélioration au bout de cette période, j'irais voir un médecin.

Lors d'une de mes deux séances quotidiennes, des craquements très subtils et très profonds se sont enchaînés dans ma nuque, mon épaule et même entre ma gorge et ma nuque. Ces craquements ont été accompagnés de quelques flash-back. À partir de là, j'ai senti que tout se remettait en place. Deux jours plus tard, je pouvais reprendre ma pratique de yoga et réutiliser

mon bras normalement.

Ce sont mes propres expériences qui m’inspirent à partager cette méthodologie pour soutenir le bien-être, l’épanouissement, le développement personnel et professionnel dans notre société. “

~ Glossaire ~

Agape L’amour inconditionnel en grec. **Apana** Énergie descendante.

Askasha L’existence omniprésente qui imprègne tout.

Ayurveda La «science de la vie» : approche médicale holistique qui date de la civilisation védique toujours en vigueur aujourd’hui. Médecine traditionnelle indienne.

Bandhas Terme masculin sanskrit qui signifie: action de lier, ligature, lien, attache, chaîne. Utilisé dans le Vortex d’Énergie sous la signification de verrou.

Carte DHARMI® Créé par Christelle Chopard la Carte repose une synthèse d’enseignements issus des six continents : c’est un guide au sein de la vie quotidienne. La Carte est fondée sur trois voies :

L’une des voies repose sur le Cycle d’Évolution. Une autre est le Vortex d’Énergie. La troisième correspond au Cycle d’Énergie. Ces trois voies se complètent pour soutenir un processus de développement holistique et intégral. Toutefois, chacune peut aussi se réaliser indépendamment.

Chakras: Terme sanskrit qui signifie roue ou disque, centres spirituels ou points de jonction de canaux d’énergie localisés dans le corps humain. Il y a sept chakras principaux. Chaque chakra est un vortex d’énergie.

Cycle d’Évolution: Portail holistique et intégral constitué de cinq étapes permettant le lâcher prise du stress et de certains conditionnements. Ce processus vous permet d’accéder à vos talents, vos qualités et vos potentiels authentiques à travers un espace de clarification et de trouver une expression authentique.

(référence : le livre “Cycle of Evolution – Five steps to

navigate life transitions with mindfulness”).

Cycle d'Énergie: Approche holistique qui passe par les cinq éléments et soutient le processus de manifestation d'une inspiration. Les étapes de ce cycle composent un processus intégral qui implique les ressources nécessaires, les valeurs et les relations saines, un espace de motivation, une inspiration et une réflexion claire. Ce processus permet la clarification nécessaire, holistique, pour prendre des décisions conscientes et développer un style de vie équilibré.

(référence : “Elements on the Journey”).

Dantien Centres d'énergie qui emmagasinent et génèrent le Qi (énergie vitale) dans le corps. Lieux où l'énergie vitale est produite, accumulée et conservée.

Dharma: L'ensemble des normes et lois, sociales, politiques, familiales, personnelles, naturelles ou cosmiques. La loi universelle, Les enseignements qui soutiennent un chemin droit, de vérité et des valeurs saines.

DHARMI®: Mot, marque déposée par Christelle Chopard pour définir sa méthodologie basée sur les cinq éléments et sept tonalités; qui soutient le processus de manifestation d'une intention avec compassion et sagesse. Une carte sacrée qui facilite la transition et passage du karma (expérience) au dharma (intégration, sagesse).

Éros: L'amour intime, les atomes crochus, l'alchimie en grec.

Filia: L'amour entre amis, collègues, personnes qui partagent des intérêts et visions en commun en grec.

Gunas: Fil, corde ; qualité, propriété. Les trois qualités principales dont l'interaction produit toutes les formes de la « création ». Les gunas se répartissent en trois substances essentielles :

sattva, la pureté, la vérité ;

rajas, l'énergie, les passions, la force, le désir ; tamas, l'obscurité, les ténèbres, la lourdeur, l'inertie.

Ces trois gunas, indépendants, s'entremêlent sans cesse dans la nature différenciée. Leur action réciproque commande toute l'évolution de la matière.

Hexagramme: Du Grec : hexa six, gramme lettre, écriture; figure géométrique, le souple et le ferme, l'obscurité et la lumière, le faible et le fort, le Yin et le Yang.

Hopis: Les Hopis font partie du groupe amérindien des Pueblos d'Amérique du Nord, voisins des Apaches, des Navajos, des Papagos, et des Zuñis. Les Hopis vivent dans le nord-est de l'Arizona, dans la région des Four Corners une région très aride.

Ida Inipi: Est l'un des trois tubes, vaisseaux principaux des nadis qui sont des canaux d'énergie qui circulent dans notre corps. Ida est la force féminine, blanche.

L'Inipi est une cérémonie de purification et de soins. Elle est traditionnellement pratiquée par les peuples natifs d'Amériques.

Jalandhara bandha: Est le bandha, lien, verrou qui permet la connexion entre l'élément du feu et de l'air. Il est localisé dans la zone de la gorge.

Kalachakra: Signifie cycle temporel, ou la roue du temps. Le mandala tibétain.

Karma (*sanskrit*): l'action sous toutes ses formes, dans un sens plus religieux l'action rituelle. C'est aussi le cycle des causes et des conséquences liées à l'existence des êtres sensibles dans la dualité.

Lakota: Tribu autochtone américaine du peuple sioux. Les Lakotas vivent dans le Dakota du Nord et le Dakota du Sud (États-Unis) et aussi au Canada.

Mandala: Terme sanskrit signifiant cercle, et par extension, sphère, environnement, communauté. Dans le bouddhisme, il est utilisé surtout pour la méditation. Le diagramme est dans tous les cas rempli de symboles; il peut être associé à une divinité.

Mantra: Délibération, maxime ; hymne sacré, formule mystique, incantation magique ». Formule condensée formée d'une ou d'une série de syllabes répétées de nombreuses fois suivant un certain rythme dans un but de méditation, ou à des fins religieuses. Ce peut aussi être une prière, une affirmation et une pensée que l'on souhaite fortifier et intégrer dans sa vibration en la répétant continuellement (108 fois dans la philosophie

bouddhiste).

Merkaba: Terme hébreu qui signifie char (de la racine R-K-B signifiant chevaucher). C'est un des plus anciens thèmes du mysticisme juif. Il s'agit pour le mystique d'accéder à la contemplation de ce trône céleste.

Mula bandha: « Verrou du Muladhara » ou ligature du « Chakra racine », le premier Chakra, qui se trouve à la base de la colonne vertébrale. En lien avec les fondements de l'être humain (force de vie, énergie vitale) et ses énergies primordiales: survie, besoin de sécurité, le rapport aux choses matérielles et aux aspects concrets de la vie, à la sexualité, le lien avec la terre, les racines. Mais aussi l'équilibre physique et psychique.

Nadis: tube, canal; vaisseau, Un nadi est un canal énergétique, qui remonte le long des chakra majeurs, proche de la colonne vertébrale. Il y a trois nadis majeurs qui véhiculent chacune une force : la masculine (pingala), la féminine (ida) et le neutre (susumna), un peu comme en électricité. D'après certaines traditions il y a dans le corps humain 72 000 canaux, comparables aux méridiens de l'acupuncture. Les Nadis sont les canaux par lesquels les énergies du corps subtil circulent, à savoir l'énergie vitale appelée « prana ». Ils sont liés au système nerveux et découlent des chakras avec lesquels ils sont en étroite corrélation.

Pacha Mama: La mère terre. Dans d'autres philosophies elle est nommée Gaia.

Pingala: Un des trois canaux nadis, avec ida et sumsumna, qui traversent les chakras de la base du tronc jusqu'au sommet du crâne, permettant à l'énergie de passer et ainsi de créer la lumière au sein des chakras.

Prana: Terme sanscrit pour le Qi : l'énergie vitale. Énergie ascendante.

QI gong: Gymnastique traditionnelle chinoise et science de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

Qi ou Chi: L'énergie vitale, la force de vie qui règle le flux et le reflux de la vitalité de toutes choses. On l'appelle lung en tibétain, prana en sanscrit, ki en japonais. Aristote s'y référait en parlant des âmes de l'énergie qui existent dans toute la nature où l'on peut les y trouver sous forme de signe.

Raja: L'un des trois gunas. Essence active de la force et du désir, principe de mouvement, intensité.

Rajastic: Mouvement et passion. **Satvic:** La bonté, état d'être alerte, centre, éveillé tout en étant en sérénité.

Storge: L'amour familial, le sacrifice et le sentiment d'obligation en grec.

Sumsumna: Terme sanskrit : la voie psychique centrale. Le canal central. Un des trois canaux énergétiques (nadis).

Sweatlodge: Hutte à sudation ou tente à sueur est un rituel important dans la tradition et la spiritualité amérindiennes

Tai chi: Art martial interne chinois pratiqué sous deux aspects : pour le combat et pour ses bénéfices sur la santé.

Tamas: L'un des trois gunas dans la philosophie Samkhya. Inertie, résistance à l'action, passivité.

Tantra: Le Tantra est un ensemble de pratiques qui soutiennent le développement de la conscience.

Taoisme: Enseignement de la voie. C'est une philosophie et une religion: un des trois piliers de la pensée chinoise avec le confucianisme et le bouddhisme et se fonde sur l'existence d'un principe originel à l'origine de toute chose, appelé « Tao ».

Temazcal: Un Temazcal est une sorte de hutte à sudation originaire des civilisations pré-hispaniques de l'Amérique centrale. Terme amérindien pour Sweatlodge.

Torus: Figure géométrique sphérique en trois dimensions ressemblant à un donut. Cercle avec vide. Sa forme évolutive le fait aboutir à une sphère.

Tsampa: Nom tibétain de la farine d'orge du Tibet grillée. L'aliment traditionnel de base au Tibet.

Uddlyanna bandha: Le verrou (Bandha) abdominal. Uddiyana signifie « vers le haut » et Bandha, signifie: verrou.

Vortex: Les vortex énergétiques principaux se trouvent positionnés sur les chakras traditionnellement représentés sur la face du corps.

Vortex d'Énergie_DHARMI Méditation Méditation qui active la libération du stress au niveau émotionnel, psychologique, physique et

énergétique et équilibre les sept tonalités. Cette pratique de méditation active permet la clarification des cinq énergies fondamentales : la terre, l'eau, le feu, l'air, l'éther et les sept tonalités. Cette pratique renforce le champ électromagnétique et équilibre la résonance avec une intention. Créée par Christelle Chopard. C'est une synthèse de différentes pratiques qu'elle a étudiées et expérimentées au cours de ses recherches.

(référence : ce livre)

Yang: Le Yang représente entre autres le principe masculin, le soleil, la luminosité, la chaleur, le plein, l'élan. Dans la philosophie chinoise, le yin et le yang sont deux catégories complémentaires que l'on retrouve dans tous les aspects de la vie et de l'univers. Cette notion de complémentarité est propre à la pensée orientale qui pense plus volontiers la dualité sous forme de complémentarité.

Yantra: Le Yantra est un support graphique de méditation issu de la tradition hindoue. Les Yantras sont réputés révéler les concepts et aspects du monde.

Yin: Le Yin évoque le principe féminin, la lune, l'obscurité, la fraîcheur, le vacant, la réceptivité. Dans la philosophie chinoise, le yin et le yang sont deux catégories complémentaires que l'on retrouve dans tous les aspects de la vie et de l'univers. Cette notion de complémentarité est propre à la pensée orientale qui pense plus volontiers la dualité sous forme de complémentarité.

Il arrive souvent que l'on doive faire face à des résistances dans l'une des voix ou que nous soyons déstabilisés par la faiblesse d'une autre voix. Nous pouvons bénéficier des bienfaits de cette méditation uniquement en nous engageant volontairement et intégralement dans chacune des tonalités. Si les mouvements sont trop saccadés, les pensées sont distraites et l'intention n'est pas clarifiée, le processus ne permettra pas l'ouverture énergétique et l'alignement que vous pouvez recevoir en réalisant cette méditation active avec clarté, direction et attention. Je souligne donc à nouveau l'importance de pratiquer les séances avec un facilitateur certifié en assistant à ses cours ou en suivant un enseignement par Internet.

De plus en plus de personnes suivent la formation et deviennent facilitateurs, ce qui permet un partage plus direct et régulier dans bien de nombreux endroits. Il est aussi possible de réaliser un suivi par internet ou d'organiser un séminaire dans votre région s'il n'y a pas encore de

facilitateur de la Méditation du Vortex d'Énergie certifié près de chez vous.

Pour soutenir votre processus de développement personnel, la Carte inclut trois voies. Il y a un livre pour chacune des voies. Vous trouverez des informations complémentaires sur le site: www.dharmi.com

Le livre dédié au Cycle d'Évolution "Cycle of Evolution" indique les étapes pour clarifier votre point de référence et ouvrir de nouvelles portes, de nouvelles perspectives, de nouvelles possibilités sur votre voie.

Dans le livre du Cycle d'Énergie "Elements on the Journey", beaucoup d'exemples illustrent la façon dont les éléments se complètent afin d'atteindre un développement sain et harmonieux.